2010 New York Times bestseleris

Gretchen Rubin

Laimės projektas

Arba kodėl aš praleidau metus stengdamasi dainuoti rytais, tvarkytis spintas, tinkamai pykti, skaityti Aristotelį ir apskritai daugiau džiaugtis



Gretchen Rubin

Laimės projektas

Arba kodėl aš praleidau metus stengdamasi dainuoti rytais, tvarkytis spintas, tinkamai pykti, skaityti Aristotelį ir apskritai daugiau džiaugtis

Iš anglų kalbos vertė Jovita Groblytė



VILNIUS 2010

UDK 159.9:159.94
Ru-06

Gretchen Rubin
THE HAPPINESS PROJECT
Printed in the United States of America
First edition by HarperCollins Publishers

Vardai ir tam tikrus asmenis apibūdinančios savybės buvo pakeistos, siekiant apsaugoti jų privatumą.



ISBN 978-5-415-02171-0

SKIRIU

SAVO ŠEIMAI

Samuelis Džonsonas: „Ispanų patarlė byloja: „Tas, kuris nori parsinešti į namus Indijos turtus, turi juos nešiotis širdyje.“

JAMES BOSWELL. DŽONSONO GYVENIMAS (*THE LIFE OF SAMUEL JOHNSON*)

Nėra kitos tokios pareigos, kurios labiau nevertintume, kaip pareigos būti laimingam.

ROBERT LOUIS STEVENSON

TURINYS

PRATARMĖ SKAITYTOJUI

Laimės projektas yra priemonė, kuria galima pakeisti savo gyvenimą. Viskas pradedama nuo pasirengimo etapo, kuriame reikia nustatyti ir įvardyti, kas jums teikia džiaugsmą, pasitenkinimą, kuo jums įdomu užsiimti ir tai, kas kelia kaltės jausmą, pyktį, nuobodulį bei sąžinės graužatį. Toliau seka pasižadėjimų etapas, kuriame reikia nustatyti konkrečius veiksmus, padėsiančius jums pasijusti laimingesniems. O tada jau įdomioji dalis – tų pažadų laikymasis.

Ši knyga yra mano laimės projekto istorija – tai, ką išbandžiau ir ką išmokau pati. Jūsų projektas skirsis nuo maniškio, tačiau tik retas asmuo negaus iš jo naudos. Norėdama padėti žmonėms apmąstyti savo laimės projektus, nuolatos rašau patarimus savo tinklaraštyje (angl. *blog*), taip pat sukūriau tinklalapį *Happiness Project Toolbox*, kuriame galima rasti išvardytas priemones, padėsiančias sukurti savo laimės projektą ir sekti jo eigą.

Tačiau tikiuosi, kad būtent knyga, kurią dabar laikote rankose, jus geriausiai įtikins ir įkvėps pradėti savąjį laimės projektą. Žinoma, tai yra mano laimės projekto istorija, ir ji atspindi mano asmeninę situaciją, mano vertybes bei interesus. Galbūt pagalvosite: „Jei kiekvieno žmogaus laimės projektas yra išskirtinis, tuomet kam skaityti apie jos projektą?"

Per savo laimės studijas pastebėjau kai ką, kas mane nustebino: labai dažnai ypatinga vieno žmogaus patirtis man suteikia daugiau, nei išsamiai aprašyti universalūs principai arba naujausių studijų pavyzdžiai. Tai, ką sužinau apie konkretaus žmogaus patirtį, yra vertingiau už bet kokį kitą argumentą – ir taip yra netgi tada, kai atrodo, jog su tuo žmogumi neturime nieko bendra. Pavyzdžiui, iš savo patirties galiu pasakyti, kad niekada neįsivaizdavau, jog man labiausiai padės sąmojinga redaktorė, kuri turi Tureto sindromą, dvidešimtmetė tuberkulioze serganti šventoji, veidmainis rusų rašytojas ir vienas iš JAV įkūrėjų, – bet įvyko būtent taip.

Tikiuosi, mano laimės projekto ataskaita įkvėps jus pradėti savąjį. Nesvarbu, kada tai skaitysite ir kur būsite, esate tinkamoje vietoje, kad pradėtumėte.

PRADŽIA

Niekada nesitikėjau, kad peržengsiu savo ribas.

Nemaniau, kad vieną dieną liausiuosi pirštu sukti plaukus, nuolat avėti sportinius batelius ir kasdien valgyti tą patį maistą. Prisiminsiu draugų gimtadienius, perprasiu *Photoshop* programą, neleisiu dukrai pusryčiaujant žiūrėti televizoriaus. Skaitysiu V. Šekspyrą (W. Shakespeare). Daugiau laiko skirsiu juokams ir pramogoms, būsiu mandagesnė, dažniau lankysiuosi muziejuose, nebebijosiu vairuoti.

Vieną balandžio mėnesio dieną, vieną niekuo neypatingą rytą staiga suvokiau štai ką: o gal mano gyvenimas bėga veltui? Spoksodama pro lietaus nutaškytą autobuso langą išvydau, kaip pro šalį skrieja metai. „Ko aš vis dėlto noriu iš savo gyvenimo? – paklausiau savęs. – Na... Noriu būti *laiminga*.“ Bet aš niekada nesusimąsčiau apie tai, nuo ko jaučiuosi laiminga arba kaip man tapti laimingesnei.

Egzistavo daug dalykų, dėl kurių galėjau jaustis laiminga. Buvau ištekėjusi už Džeimio – aukšto, gražaus, tamsaus gymio vyro, kuris buvo mano gyvenimo meilė; karjerą pradėjau kaip teisininkė, o dabar buvau rašytoja; gyvenau mylimame mieste Niujorke; su tėvais, seserimi ir uošviais mane siejo geri ir artimi santykiai;

turėjau draugų; buvau sveika; man nereikėjo dažyti plaukų. Bet aš pernelyg dažnai užsipuldavau savo vyrą arba kabelinės televizijos darbuotoją. Susidūrusi net su menkiausia profesine nesėkme jausdavausi prislėgta. Nebepalaikiau ryšio su senais bičiuliais, greitai prarasdavau savitvardą, kentėjau nuo melancholijos priepuolių, nuo nesaugumo jausmo, apatijos ir kartkartėmis užplūstančio kaltės jausmo.

Pažvelgusi pro aplytą langą pamačiau per gatvę einančias dvi figūras – tai buvo maždaug mano amžiaus moteris, kuri vienu metu stengėsi išlaikyti skėtį, pažiūrėti į mobilųjį telefoną ir stumti vežimėlį su jame sėdinčiu geltoną lietpaltį vilkinčiu vaiku. Staiga atpažinau tą vaizdą: *tai aš*, pagalvojau, ten esu aš. Turiu vežimėlį, telefoną, žadintuvą, butą, rajoną. Dabar važiuoju tuo pačiu miesto autobusu, kuriuo paprastai važinėju pirmyn ir atgal per parką. Tai mano gyvenimas – tik aš niekada apie tai nesusimąsčiau.

Nesirgau depresija ir manęs nekamavo amžiaus vidurio krizė, bet kankino amžiaus vidurio nerimas – besikartojantis nepasitenkinimo jausmas ir kažkas panašaus į netikėjimą. „Ar tai esu aš? – klausdavau savęs imdama rytinius laikraščius arba atsisėdusi skaityti elektroninių laiškų. – Ar tai aš?“ Kartu su draugais juokaudavome: štai turi „gražų namą“ ir, kaip Deivido Byrno (David Byrne) dainoje „Kartą gyvenime“ (*Once in a Lifetime*), retkarčiais sukrečia mintis, kad „šis gražus namas ne mano“.

„Ar tai tikrai *viskas*? – klausdavau savęs ir atsakydavau: – Taip, tai viskas.“

Tačiau nors kartais ir jausdavausi nepatenkinta, kad man kažko trūksta, niekada nepamiršdavau ir to, kokia esu laiminga. Pabudusi vidury nakties, o tai nutikdavo gana dažnai, vaikščiodavau iš kambario į kambarį, žiūrėdavau, kaip saugiai miega į antklodę įsisukęs

mano vyras ir dukterys su savo minkštais žaislais. Turėjau viską, ko tik galima norėti, tačiau negebėjau tuo džiaugtis. Mane klampino nereikšmingi nusiskundimai ir laikinos krizės, jaučiausi pavargusi kovoti su savo prigimtimi ir pernelyg dažnai nesuvokdavau, kad visa tai, ką turiu, yra nuostabu. Nebenorėjau ir toliau priimti gyvenimo kaip savaime suprantamo dalyko. Mane daug metų persekiojo rašytojos Kolet (S. G. Colette) žodžiai: „Kokį nuostabų gyvenimą nugyvenau! Viena, ko norėčiau, – kad tą būčiau supratusi anksčiau." Nenorėjau, kad gyvenimo pabaigoje arba įvykus kokiai nors didelei nelaimei žvelgdama į praeitį galvočiau: „Kokia laiminga buvau *tada*, jei tik būčiau tą supratusi."

Turėjau apie tai susimąstyti. Kaip išsiugdyti įprotį jausti dėkingumą už paprastą dieną? Kaip nustatyti aukštesnius standartus sau kaip žmonai, mamai, rašytojai, draugei? Kaip nekreipti dėmesio į kasdienius nemalonius dalykus ir žvelgti plačiau, transcendentiškiau? Aš vargiai prisimindavau, kad reikia užsukti į vaistinę ir nupirkti dantų pastos – atrodė visiškai nerealu, kad į savo kasdienę rutiną gebėsiu įtraukti tokius aukštus tikslus.

Autobusas važiavo labai lėtai, bet aš vos spėjau su savo pačios mintimis. „Turiu to imtis, – pagalvojau. – Kai tik atsiras laisvo laiko, reikia pradėti laimės projektą." Bet aš niekada neturėjau laisvo laiko. Kai gyvenimas ėjo įprasta vaga, būdavo sunku prisiminti tai, kas iš tikrųjų svarbu; jei norėjau imtis laimės projekto, turėjau *atrasti* tam laiko. Įsivaizdavau, kaip ištisą mėnesį gyvenu vaizdingoje, vėjo nugairintoje saloje, kur visą dieną renku jūros kriaukles, skaitau Aristotelį ir rašau elegantišką dienoraštį. Prisipažinau sau – ne, to nebus. Turiu atrasti būdą, kaip tą atlikti *čia* ir *dabar*. Turiu pakeisti objektyvą, pro kurį žiūriu į įprastus dalykus.

Tokios mintys plūdo man į galvą ir įsėdusi į tą sausakimšą autobusą suvokiau du dalykus: nebuvau tokia laiminga, kokia galėčiau būti, ir mano gyvenimas nepasikeis, jei nepriversiu jo keistis. Visa tai suvokusi, per akimirką nusprendžiau metus laiko skirti tam, kad pamėginčiau tapti laimingesne.

Apsisprendžiau antradienio ryte, o trečiadienį popiet ant mano stalo jau styrojo krūva knygų iš bibliotekos. Jos ten sunkiai tilpo, mat mažas mūsų būsto palėpėje esantis darbo kabinetas ir taip buvo nukrautas knygų bei medžiagos, kuria naudojausi rašydama Dž. F. Kenedžio (J. F. Kennedy) biografiją, taip pat dukters Elizos pirmos klasės mokytojos raštelių apie klasės keliones, anginą ir labdaringas maisto rinkimo akcijas.

Negalėjau tiesiog imti ir pulti prie šio laimės projekto. Prieš pradėdama metus turėjau labai daug ką sužinoti. Pirmąsias kelias savaites intensyviai skaičiau ir rinkau įvairias idėjas apie tai, kaip pradėti savo eksperimentą, tada paskambinau jaunesniajai seseriai Elžbietai.

Išklausiusi mano dvidešimties minučių trukmės pradinių minčių apie laimę traktatą, sesuo pasakė:

– Tu tikriausiai nė neįsivaizduoji, kokia esi keista, bet, – paskubomis pridūrė, – *gerąja* prasme.

– Visi žmonės keisti. Todėl kiekvieno laimės projektas būtų skirtingas. Mes visi esame ypatingi.

– Galbūt, bet tu neįsivaizduoji, kaip juokinga, kad apie tai kalbi.

– Kodėl juokinga?

– Nes apie laimę kalbi labai atkakliai ir metodiškai.

Nesupratau, ką ji turi omenyje.

– Nori pasakyti, kad aš mėginu pakeisti tokius tikslus kaip „mąstyk apie mirtį“ arba „apsikabink dabar“ į veiksmo elementus?

– Būtent, – atsakė ji. – Aš net nesuprantu, kas yra tie „veiksmo elementai“.

– Tai verslo mokyklos žargonas.

– Gerai, nesvarbu. Noriu pasakyti, kad tavasis laimės projektas parodo apie tave daugiau, nei pati supranti.

Be abejo, ji buvo teisi. Sakoma, kad žmonės moko to, ką patys turi išmokti. Prisiimdama laimės mokytojos vaidmenį stengiausi atrasti būdą, kaip nugalėti tam tikrus savo trūkumus ir ribotumus.

Atėjo laikas iš savęs tikėtis daugiau. Tačiau galvodama apie laimę vis susidurdavau su paradoksais. Norėjau save pakeisti, bet negalėjau savęs priimti. Norėjau vertinti save ne taip rimtai, tačiau kartu – dar rimčiau. Norėjau tinkamai naudoti savo laiką, bet kartu – išklysti iš kelio, žaisti ir skaityti kada tik panorėjusi. Norėjau galvoti apie save, kad galėčiau užsimiršti. Nuolat buvau prie susijaudinimo ribos; norėjau išsivaduoti iš pavydo ir nerimo dėl ateities, tačiau kartu – išlikti energinga ir ambicinga. Elžbietos pastebėjimai privertė mane susimąstyti apie motyvaciją. Ar aš siekiau dvasinio tobulėjimo ir tokio gyvenimo, kuris būtų daugiau skirtas dvasiniams principams, – ar laimės projektas buvo tiesiog bandymas perkelti savo tobulybės siekį į visus gyvenimo aspektus?

Mano laimės projektas buvo abu šie dalykai. Norėjau tobulinti savo charakterį, bet, žinant mano prigimtį, tam turbūt prireiks lentelių, užsibrėžtų tikslų ir užduočių sąrašų, naujų žodžių ir pastabų rašymo.

Daugelis didžių protų nagrinėjo laimės klausimą, todėl pradėjusi tyrinėjimus pasinėriau į Platoną, Boetijų, M. de Montenį (M. de Montaigne), B. Raselą (B. Russell), H. D. Toro (H. D. Thoreau)

ir A. Šopenhauerį (A. Schopenhauer). Didžiosios pasaulio religijos aiškina laimės prigimtį, todėl aš nagrinėjau pačias įvairiausias tradicijas: nuo žinomų iki ezoterinių. Per pastaruosius kelis dešimtmečius labai išaugo mokslinis susidomėjimas pozityviąja psichologija, todėl skaičiau M. Seligmaną (M. Seligman), D. Kanemaną (D. Kahneman), D. Gilbertą (D. Gilbert), B. Švarcą (B. Schwartz), E. Dienerį (E. Diener), M. Čikšentmihalį (M. Csikszentmihalyi) ir S. Liubomirskį (S. Lyubomirsky). Populiariojoje kultūroje laimės žinovų irgi apstu, tad konsultavausi su visais, pradedant Opra (Oprah), baigiant J. Morgenštern (J. Morgenstern) ir D. Alenu (D. Allen). Kai kurias įdomiausias įžvalgas atradau skaitydama mėgstamų rašytojų, kaip antai L. Tolstojaus, V. Vulf (V. Woolf) ir M. Robinson (M. Robinson), kūrinius. Kai kurie romanai, kaip Maiklo Freino „Nusileidimas saulėje" (Michael Frayn, *Landing on the Sun*), Anos Pačet „Gražusis dainavimas" (Ann Patchett, *Bel Canto*) ir Jano Makevano „Šeštadienis" (Ian McEwan, *Saturday*), atrodo, detaliai išnagrinėjo laimės teorijas.

Vieną minutę skaičiau filosofiją ir biografijas, o kitą – žurnalą „Psichologija šiandien". Šalia mano lovos gulėjo krūva knygų, tarp jų Malkolmo Gladvelo „Mirksnis" (Malcolm Gladwell, *Blink*), Adamo Smito „Moralių sentimentų teorija" (Adam Smith, *The Theory of Moral Sentiments*), Elizabet fon Arnim „Elžbieta ir jos vokiškasis sodas" (Elizabeth von Arnim, *Elizabeth and Her German Garden*), Dalai Lamos „Laimės menas" (Dalai Lama, *The Art of Happiness*) ir Marlos Kili „Kriauklės atspindžiai" (Marla Cilley, *Sink Reflections*). Vakarieniaudama su draugais iš laimės pyragėlio ištraukiau tokią sentenciją: „Ieškok laimės po savo stogu."

Skaitydama visa tai supratau, kad prieš eidama toliau turiu atsakyti į du svarbiausius klausimus. Pirmiausia – ar aš tikiu, kad

įmanoma tapti laimingesnei? Galų gale juk pastoviojo lygio teorija teigia, kad pagrindinis žmogaus laimės lygmuo kinta labai nedaug ir nežymiai.

Mano išvada: taip, įmanoma.

Šiuolaikiniai tyrimai žmogaus laimės lygiui nustatyti rodo, kad apie penkiasdešimt procentų čia lemia genai, nuo dešimties iki dvidešimties procentų – gyvenimo aplinkybės, kaip antai amžius, lytis, rasė, šeiminė padėtis, pajamos, sveikata, profesija ir religija; o visa kita – tai, kaip žmogus mąsto ir elgiasi. Kitaip tariant, žmonės turi įgimtą polinkį, kuris telpa į tam tikrus rėmus, tačiau dėl savo elgesio jie gali pakilti iki asmeninio laimės diapazono viršutinių ribų arba nusileisti iki paties laimės ribos dugno. Šis atradimas patvirtino mano pastebėjimus. Atrodo akivaizdu, kad kai kurie žmonės natūraliai labiau linkę džiaugtis arba būti melancholiškesni nei kiti, be to, žmonių sprendimai, kaip gyventi, irgi daro įtaką jų laimei.

Antrasis klausimas – tai kas yra „laimė"?

Studijuodami teisę mes ištisą semestrą diskutavome apie tai, ką reiškia sąvoka „sandoris", tad kai ėmiau tyrinėti laimę, prisiminiau tai, ką buvau išmokusi. Ką nors studijuojant, labai naudinga tiksliai apsibrėžti terminus, tad vienas pozityviosios psichologijos tyrimas nustatė penkiolika akademinių laimės apibrėžimų, tačiau mano projektui, atrodė, nereikalinga eikvoti daug energijos nagrinėjant skirtumus tarp „teigiamojo poveikio", „subjektyviosios gerovės", „hedonistiškojo stiliaus" ir begalės kitų terminų. Nenorėjau strigti prie to, kas mane ne itin domino.

Nusprendžiau, kad, užuot tą darius, geriau laikytis gerbiamos tradicijos, kurią nustatė Aukščiausiojo Teismo teisėjas Poteris Stiuartas (Potter Stewart), jis nepadorumą apibrėžė posakiu „žinosiu,

kai pamatysiu“, arba Luisas Armstrongas (Louis Armstrong), kuris pasakė: „jeigu tau reikia klausti, kas yra džiazas, tai niekuomet to nesužinosi“, arba A. E. Hausmanas (A. E. Housman), kuris rašė: „poeziją apibūdinti galiu ne geriau, nei terjeras gali apibūdinti žiurkę“, mat jis „atpažįsta objektą pagal požymius, kuriuos šis apima“.

Aristotelis pavadino laimę *summum bonum* – aukščiausiuoju gėriu; žmonės trokšta įvairių dalykų – galios, turtų arba numesti dešimt kilogramų – nes tiki, kad nuo to pasijus laimingi, tad tikrasis jų tikslas yra laimė. Blezas Paskalis (Blaise Pascal) ginčijosi: „Visi žmonės siekia laimės. Visi be išimčių. Nesvarbu, kokiomis skirtingomis priemonėmis naudotųsi, jie visi siekia šio tikslo.“ Vienas tyrimas parodė, kad visame pasaulyje žmonės, paklausti, ko labiausiai patys nori iš gyvenimo ir ko trokšta savo vaikams, atsakė, kad *laimės*. Net ir tie, kurie negali sutarti dėl to, ką reiškia būti „laimingam“, sutinka dėl viena – kad dauguma žmonių gali būti „laimingesni“ remdamiesi tam tikru savo susikurtu apibrėžimu. Aš žinau, kada jaučiuosi laiminga. To mano tikslams pakako.

Ieškodama apibrėžimo laimei priėjau kitą svarbią išvadą: *laimės* priešingybė buvo *nelaimingumas*, o ne *depresija*. Depresija, panirimas į liūdesį, nusipelno rimto dėmesio ir yra kitos kategorijos sąvoka nei laimė ar nelaimingumas. Savuoju laimės projektu toli gražu nesiekiau ieškoti depresijos priežasčių ar vaistų jai gydyti. Tačiau, net jei nejaučiau depresijos ir neplanavau į ją gilintis, reikėjo apimti gerokai daugiau – tai, kad nesergu depresija, nereiškė, jog neverta stengtis būti laimingesnei.

Nustačiusi, kad įmanoma padidinti savo laimę, ir žinodama, ką reiškia būti „laimingai“, turėjau tiksliai išsiaiškinti, *kaip* tapti laimingesnei.

Ar galiu atrasti naują stulbinančią laimės paslaptį? Turbūt kad ne. Žmonės jau tūkstančius metų galvojo apie laimę, ir didieji istorijos protai jau išdėstė apie ją visas tiesas. Visa, kas svarbu, jau buvo pasakyta. (Net ir šis posakis. Alfredas Nortas Vaithedas (Alfred North Whitehead) pasakė: „Visa, kas svarbu, jau buvo pasakyta.") Laimės dėsniai jau yra nustatyti taip pat, kaip ir chemijos dėsniai.

Nors tų dėsnių ir nekūriau, reikėjo suvokti juos *sau pačiai*. Tai priminė dietą. Visi žinome dietos paslaptis – valgyti geriau, valgyti mažiau, daugiau mankštintis – tačiau kaip jas pritaikyti. Turėjau sukurti schemą laimės idėjoms įgyvendinti praktiškai.

JAV įkūrėjas Bendžaminas Franklinas (Benjamin Franklin) yra vienas iš šventųjų savirealizacijos globėjų. „Autobiografijoje" jis rašo, kaip kūrė savo Dorybių lentelę, kuri buvo „drąsaus ir daug pastangų reikalaujančio projekto, kaip pasiekti moralinę tobulybę", dalis. Jis apibrėžė trylika dorybių, kurias norėjo ugdytis: saikingumą, tylą, tvarką, ryžtingumą, taupumą, darbštumą, nuoširdumą, teisingumą, santūrumą, švarą, ramybę, tyrumą bei nuolankumą – ir nubraižė lentelę, kurioje jas surašė greta kiekvienos dienos. B. Franklinas kiekvieną dieną balais įvertindavo, ar pakankamai praktikavo visas trylika dorybių.

Šiuolaikiniai tyrimai nelabai vertina jo lentelės pildymo taktiką. Žmonės verčiau imasi tikslų, kurie suskaidyti į konkrečius ir išmatuojamus veiksmus bei turi kokią nors struktūrinę atskaitomybę ir teigiamą pastiprinimą. Taip pat, atsižvelgiant į šiuolaikinę smegenų teoriją, nesąmoningasis protas atlieka svarbų darbą formuojant sprendimus, motyvus ir jausmus, nepriklausomai nuo mūsų suvokimo ar sąmoningos kontrolės, ir vienas iš veiksnių, kuris daro įtaką nesąmoningai veiklai, yra informacijos „prieinamumas", arba

tai, kaip lengvai ji pasiekia protą. Informaciją, kuri neseniai buvo priminta arba kuria buvo dažnai naudojamasi praeityje, lengviau atkurti, dėl to ji yra aktyvi. „Prieinamumo" idėja man pakišo mintį: jei nuolatos sau priminsiu apie tam tikrus tikslus ir idėjas, juos lengviau įsisąmoninsiu. Taigi šiuolaikinio mokslo ir Beno Franklino metodo įkvėpta sukūriau savąją lentelės versiją – kažką panašaus į kalendorių, į kurį surašysiu visus pasižadėjimus ir kasdien prie kiekvieno iš jų galėsiu pažymėti **V** (gerai) arba **X** (blogai).

Tačiau, sukūrus lentelės formą, prireikė gana daug laiko, kad apsispręsčiau, kokius pasižadėjimus ten surašyti. Trylika B. Franklino dorybių nesutapo su tais pokyčiais, kuriuos norėjau pasiekti. Man nelabai rūpėjo „švara" (nors, gerai pagalvojus, būtų visai ne pro šalį stropiau valytis dantis siūlu). Ką *aš* turiu daryti, kad būčiau laimingesnė?

Pirmiausia turėjau nustatyti sritis, ties kuriomis reikia padirbėti, o tada priimti konkrečius ir išmatuojamus sprendimus-pasižadėjimus, kurie didina laimę. Pavyzdžiui, visi, pradedant Seneka ir baigiant Martinu Seligmanu, sutiko, kad draugystė yra raktas į laimę, taigi, be jokios abejonės, norėjau sustiprinti savuosius draugystės saitus. Reikėjo tik išsiaiškinti, *kokiais* konkrečiais būdais galima pasiekti norimų pokyčių. Siekiau būti konkreti, kad žinočiau, ko tiksliai iš savęs tikiuosi.

Kol mąsčiau apie galimus pasižadėjimus, man ir vėl dingtelėjo, kaip mano laimės projektas skirsis nuo bet ko kito. Vienas iš pagrindinių B. Franklino prioritetų buvo saikingumas („valgyk ne iki atbukimo; gerk ne iki pakylėjimo") ir tyla (mažiau „plepalų, kalambūrų ir juokelių"). Kiti žmonės gali nuspręsti, kad pradės sportuoti arba mes rūkyti, pagerins savo seksualinį gyvenimą arba ims savanoriauti, – man tokių pasižadėjimų nereikėjo. Aš jau buvau savanorė. Turėjau išskirtinių prioritetų, tarp kurių buvo ir tokių,

kuriuos kiti žmonės būtų praleidę, o daugelį dalykų, kuriuos kiti būtų įtraukę į savo sąrašą, buvau praleidusi aš.

Pavyzdžiui, draugė manęs paklausė:

– Ar negalvoji pradėti lankyti psichoterapiją?

– Ne, – nustebusi atsakiau. – Kodėl? Negi manai, kad turėčiau?

– *Būtinai.* Tai svarbiausias dalykas. Jei nori sužinoti pagrindines savo elgesio priežastis, turi lankytis pas psichologą, – atsakė ji. – Argi nenori sužinoti, *kodėl* esi tokia, kokia esi, ir *kodėl* nori pakeisti savo gyvenimą?

Gana ilgai apie tai mąsčiau, o paskui nusprendžiau – ne, nenoriu. Ar tai reiškė, kad esu paviršutiniška? Supratau, kad psichoterapija gali būti naudinga, bet šie klausimai manęs paprasčiausiai nelabai domino. Klausimai, kuriuos norėjau išspręsti, buvo labai aiškūs, ir man daug labiau rūpėjo imti tinkamiau elgtis, negu geriau save suprasti.

Kiekvieną mėnesį norėjau skirti dėmesį skirtingiems dalykams ir dvylika mėnesių per metus reiškė, kad turėsiu užpildyti dvylika langelių. Tyrimai man parodė, kad pagrindinis laimės elementas yra visuomeniniai ryšiai, todėl nusprendžiau imtis Santuokos, Motinystės ir Draugų. Taip pat sužinojau, kad mano laimė labai stipriai priklauso nuo perspektyvos, todėl į sąrašą įtraukiau tokias temas kaip Amžinybė ir Požiūris. Darbas, kaip ir laisvalaikis, buvo labai svarbūs mano laimės veiksniai, todėl pridėjau Darbą, Žaidimus ir Aistrą. Ką dar norėjau apimti? Atrodė, kad Energija yra esminis viso projekto sėkmės elementas. Žinojau, kad noriu pasigilinti į Pinigų temą. Idant giliau panagrinėčiau tas įžvalgas, su kuriomis susidursiu atlikdama tyrimą, pridėjau ir Dėmesingumą. Gruodis bus tas mėnuo, per kurį pasistengsiu tobulai laikytis visų pasižadėjimų, – taigi buvo dvylika kategorijų.

Tačiau kuri tema turėtų užimti pirmą vietą? Kokie yra patys svarbiausi laimės elementai? To dar nežinojau, bet nusprendžiau pirmiausia imtis Energijos. Aukštas energijos lygis man padės lengviau vykdyti visus kitus pasižadėjimus.

Sausio pirmąją, kai planavau pradėti projektą, užbaigiau lentelę su tuzinu pasižadėjimų, kuriuos reikės išbandyti ateinančiais metais. Pirmąjį mėnesį imsiuosi tik sausio mėnesio priesakų; vasario mėnesį prie sausio mėnesio pridėsiu kitų pasižadėjimų rinkinį. Atėjus gruodžiui, jau turėčiau būti apėmusi visų metų pasižadėjimus.

Kol stengiausi įvardyti priesakus, pradėjo aiškėti kai kurie visa apimantys principai. Tiems principams išgryninti prireikė gerokai daugiau pastangų, nei tikėjausi, bet, daug kartų kažką atėmusi ir pridėjusi, pagaliau įvardijau savo Dvylika įsakymų.

DVYLIKA ĮSAKYMŲ

1. Būk Grečen.
2. Paleisk.
3. Elkis taip, kaip nori jaustis.
4. Atlik tą dabar.
5. Būk mandagi ir teisinga.
6. Džiaukis procesu.
7. Išlaidauk.
8. Nustatyk problemą.
9. Pralinksmėk.
10. Daryk tai, kas būtina.
11. Neskaičiuok.
12. Tiesiog mylėk.

Nusprendžiau, kad šie Dvylika įsakymų padės man laikytis savo pasižadėjimų.

Sugalvojau ir kvailesnį sąrašą – Suaugusiojo paslaptis. Buvo tokių pamokų, kurias augant sunkiai sekėsi išmokti. Nesu tikra kodėl, bet prireikė daug metų, kad pripažinčiau, jog ir nereceptiniai vaistai gali išgydyti galvos skausmą.

SUAUGUSIOJO PASLAPTYS

Žmonės mažiau pastebi tavo klaidas, nei tu manai.

Nieko tokio prašyti pagalbos.

Daugeliui sprendimų nereikia išsamaus tyrimo.

Daryk gera, jauskis gerai.

Svarbu *su visais* elgtis maloniai.

Pasiimk megztinį.

Atliekant po nedaug kiekvieną dieną, galima daug pasiekti.

Muilas ir vanduo pašalina didžiumą dėmių.

Kelis kartus išjungus ir įjungus kompiuterį galima pataisyti staigų gedimą.

Jei negali ko nors surasti, – susitvarkyk.

Gali pasirinkti, kuo užsiimti, tačiau negali pasirinkti to, kuo tau *patinka* užsiimti.

Laimė ne visuomet leidžia jaustis laimingam.

Tai, ką darai *kiekvieną dieną*, yra svarbiau nei tai, kuo užsiimi *retkarčiais*.

Nereikia išmanyti visko.

Jei nesusiduri su nesėkmėmis, vadinasi, ne itin stengiesi.

Nereceptiniai vaistai yra labai veiksmingi.

Neleisk, kad tobulumas taptų gerumo priešu.

Tai, kas smagu kitiems, gali nepatikti tau, ir atvirkščiai.

Žmonėms iš tikrųjų labiau patinka, kai vestuvių dovanas perki ne iš jų sudaryto sąrašo.
Neįmanoma pakeisti vaikų prigimties, jiems prieštaraujant ar užrašant į būrelius.
Jei nieko neįdėsi, tai nieko ir negausi.

Man patiko kurti savuosius Dvylika įsakymų ir Suaugusiojo paslaptis, tačiau laimės projekto esmė vis tiek buvo pasižadėjimų sąrašas, sudarytas iš pokyčių, kuriuos norėjau įtraukti į savo gyvenimą. Kai atsitraukiau ir pažvelgiau į savo pasižadėjimus iš šalies, nustebau, kad jų užmojai tokie menki. Pavyzdžiui, sausis. „Eik anksčiau miegoti" ir „atlik nuolatos atidėliojamas užduotis" – tai nei jaudino, nei buvo spalvinga, nei itin ambicinga. Mane džiugino radikalūs kitų žmonių laimės projektai, kaip antai H. D. Toro persikėlimas į Voldeną arba Elizabet Gilbert išvykimas į Italiją, Indiją ir Indoneziją. Nauja pradžia, visiškas atsidavimas, šuolis į nežinomybę – jų ieškojimai man atrodė labai įkvepiantys, be to, jaučiau netiesioginį jaudulį dėl to, kad jie palieka savo kasdienius rūpesčius.

Bet mano projektas buvo ne toks. Aš nebuvau nuotykių ieškotoja ir nenorėjau imtis tokių ypatingų pokyčių. Laimei, nes net ir panorėjusi nebūčiau galėjusi. Turėjau šeimą ir įsipareigojimų, dėl to beveik neturėjau galimybių išvažiuoti savaitgaliui, ką jau kalbėti apie metus.

O dar svarbiau tai, kad nenorėjau atsisakyti savo gyvenimo. Norėjau pakeisti gyvenimą jo nekeisdama, o atrasdama daugiau laimės savo pačios virtuvėje. Žinojau, kad laimės nerasiu nors kokioje tolimoje vietoje ar neįprastose aplinkybėse; ji buvo čia ir dabar – kaip toje įsimintinoje pjesėje „Žydroji paukštė" (*The Blue Bird*), kur du vaikai ištisus metus ieško žydrosios laimės paukštės ir atranda ją galiausiai sugrįžę namo.

Daugelis žmonių mano laimės projektui nepritarė. Pradedant mano vyru.

– Nelabai suprantu, – pasakė Džeimis, gulomis ant grindų atlikdamas kasdienę nugaros ir kelių mankštą. – Juk jau esi pakankamai laiminga, ar ne? Jei būtum labai nelaiminga, tada suprasčiau, bet juk tokia nesi, – jis nutilo. – Juk *nesi* nelaiminga, ar ne?

– Aš *esu* laiminga, – užtikrinau jį ir patenkinta, kad turiu galimybę pademonstruoti savo naująsias žinias, pridūriau, – iš tiesų dauguma žmonių yra pakankamai laimingi: 2006 metų tyrimai rodo, kad aštuoniasdešimt keturi procentai amerikiečių save laiko „labai laimingais“ arba „pakankamai laimingais“, o keturiasdešimt penkių šalių apklausa rodo, kad skalėje nuo 1 iki 10 žmonės dažniausiai save vertina septyniais, o skalėje nuo 1 iki 100 – 75 taškais. Neseniai pati pildžiau Tikrosios laimės apžvalgos anketą ir skalėje nuo 1 iki 5 surinkau 3,92 taškus.

– Tai jeigu esi pakankamai laiminga, kam reikia to laimės projekto?

– Aš *esu* laiminga, bet ne tokia laiminga, kokia turėčiau būti. Mano toks nuostabus gyvenimas – noriu labiau jį branginti ir būti labiau jo verta.

Buvo sunku paaiškinti:

– Aš pernelyg dažnai skundžiuosi, susierzinu labiau, nei derėtų. Turėčiau jaustis dėkingesnė. Manau, jei jausčiausi laimingesnė, geriau elgčiausi.

– Ar tikrai manai, kad *visa tai* padarys kokį nors skirtumą? – paklausė jis rodydamas į mano pirmąją atspausdintą tuščią pasižadėjimų lentelę.

– Na, pažiūrėsiu.

– Hmm, – purkštelėjo jis. – Tai jau tikrai.

Netrukus po to pokalbio per vieną kokteilių vakarėlį susidūriau su dar didesniu skeptiškumu. Vienas senas pažįstamas atvirai pasijuokė iš mano laimės projekto idėjos ir įprastas mandagus pašnekesys išsirutuliojo į pokalbį, kuris buvo panašus į daktaro laipsnio disertacijos gynimą.

– Tavo projektas skirtas tam, kad pažiūrėtum, ar gali tapti laimingesnė? Bet tu gi neišgyveni depresijos? – paklausė jis.

– Taip, teisingai, – atsakiau stengdamasi atrodyti protinga žongliruodama taure vyno, servetėle ir prašmatnia dešrainio versija.

– Neįsižeisk, bet kokia viso to prasmė? Nemanau, kad tyrimas apie tai, kaip paprastas žmogus gali tapti laimingesnis, yra labai įdomus dalykas.

Nebuvau tikra, ką jam atsakyti. Ar galėjau pasakyti, kad viena iš suaugusiojo paslapčių yra „niekada nepradėti sakinio žodžiu „neįsižeisk“?

– Ir, be to, – toliau kalbėjo jis, – tu nesi paprastas žmogus. Esi labai išsilavinusi, rašai, gyveni aukštutinio Yst Saido rajone, tavo vyras turi gerą darbą. Ką žmogui iš Vidurio Vakarų gali pasakyti apie tai, kaip būti laimingam?

– Aš pati iš Vidurio Vakarų, – atsakiau neužtikrintai.

Jis mostelėjo ranka.

– Paprasčiausiai nemanau, kad turėsi tokių įžvalgų, kurios galėtų būti naudingos kitiems žmonėms.

– Na, – atsakiau, – pradėjau tikėti, kad žmonės vieni iš kitų gali labai daug išmokti.

– Man atrodo, kad pamatysi, jog tavo patirtis bus sunkiai suprantama.

– Aš pasistengsiu, – atsakiau. Ir nuėjau kalbėtis su kažkuo kitu.

Kad ir kaip pokalbis su tuo žmogumi atėmė man drąsą, jis vis dėlto nesukėlė tikrojo nerimo dėl projekto: ar dėti tiek pastangų savo pačios laimei yra labai savanaudiška?

Ilgai apie tai svarsčiau. Galiausiai sutikau su senovės filosofų ir šiuolaikinių mokslininkų nuomone, kad pastangos tapti laimingesniam yra deramas tikslas. Aristotelis teigė: „Laimė – gyvenimo prasmė ir paskirtis, visos žmogiškosios egzistencijos tikslas ir pabaiga." Epikūras rašė: „Turime daryti tai, kas mums suteikia laimę, nes, jeigu ją turėsime, turėsime viską, o jeigu neturėsime, visos mūsų pastangos bus nukreiptos į tai, kad ją pasiektume." Šiuolaikiniai tyrimai rodo, kad laimingi žmonės yra altruistiškesni, produktyvesni, labiau linkę padėti, mėgstamesni, kūrybingesni, lankstesni, daugiau domisi kitais, yra draugiškesni ir sveikesni. Laimingi žmonės yra geresni draugai, kolegos ir piliečiai. Norėjau būti vienu iš tokių žmonių.

Žinojau, kad man tikrai lengviau būti geresnei, jei esu laiminga. Tada buvau kantresnė, atlaidesnė, energingesnė, geraširdingesnė ir dosnesnė. Kaldama savo laimę ne tik pati tapsiu laimingesnė, bet laimingesni bus ir mane supantys žmonės.

Ir, nors nesupratau to iš pradžių, savo laimės projektą pradėjau todėl, kad norėjau *pasirengti.* Man gyvenime labai sekėsi, bet viskas galėjo pasisukti ir kita linkme. Vieną tamsią naktį suskambės telefonas, ir aš jau įsivaizdavau konkretų skambutį, kurio galėjau sulaukti. Vienas iš mano laimės projekto tikslų buvo pasirengti nelaimėms – išsiugdyti savidiscipliną ir tokius proto įgūdžius, kurie padėtų susidoroti su blogais dalykais, šiems nutikus. Mankštintis, atlikti nuolatos atidėliojamas užduotis ir sutvarkyti skaitmenines fotografijas reikia tada, kai viskas einasi sklandžiai. Nenorėjau laukti krizės, kad pertvarkyčiau savo gyvenimą.

• *pirmas skyrius* •

Sausis

ENERGIJOS SUŽADINIMAS

Gyvybingumas

EIK ANKSČIAU MIEGOTI.

DAUGIAU MANKŠTINKIS.

IŠMESK, ATNAUJINK, SUTVARKYK.

ATLIK NUOLATOS ATIDĖLIOJAMAS UŽDUOTIS.

ENERGINGIAU VEIK.

Kaip ir keturiasdešimt keturi procentai amerikiečių, Naujųjų metų proga aš ką nors prisižadu – paprastai tų pažadų nepavyksta labai ilgai laikytis. Kiek kartų buvau nusprendusi daugiau mankštintis, tinkamiau maitintis ir suspėti atsakyti į visus elektroninius laiškus? Tačiau šiais metais mano pasižadėjimai buvo susiję su laimės projektu, ir aš tikėjausi, kad tai padės geriau jų laikytis. Pradėjusi naujus metus ir laimės projektą, nusprendžiau skirti dėmesio savo energijai. Vyliausi: jei būsiu gyvybingesnė, lengviau pajėgsiu laikytis visų laimės projekto pasižadėjimų ateinančiais mėnesiais.

Tyrimai rodo: jei žmogus yra laimingas, tai jam suteikia energijos, o turint daug energijos lengviau užsiimti ta veikla, kuri padeda jaustis laimingesniam, pavyzdžiui, socializuotis ir mankštintis. Tyrimai taip pat rodo: jei žmogus jaučiasi energingas, padidėja jo savigarba. Ir atvirkščiai, jei jautiesi pavargęs, viskam prireikia daug pastangų. Paprastai smagus užsiėmimas, pavyzdžiui, šventinių dekoracijų kabinimas, atrodo sudėtinga ir daug jėgų reikalaujanti užduotis, o išmokti naują kompiuterinę programą atrodo neįveikiamas dalykas.

Žinau, kai jaučiuosi energinga, tada man daug paprasčiau elgtis taip, kad jausčiausi laiminga. Atrandu laiko nusiųsti seneliams laišką su pediatro tyrimų rezultatais. Nesibaru, jei Eliza išpila stiklinę pieno ant kilimo būtent tada, kai skubame į mokyklą. Turiu kantrybės ir ištvermės išsiaiškinti, kodėl stringa mano kompiuterio ekranas. Sudedu į indaplovę indus.

Nusprendžiau imtis tiek *fizinių*, tiek *psichinių* energijos aspektų. Fizinei energijai užtikrinti turėjau pakankamai miegoti ir mankštintis. Nors žinojau, kad miegas ir mankšta stiprina sveikatą, vis dėlto nustebau pamačiusi, kad laimei – kuri galbūt atrodo kaip sudėtingas, didingas ir neapčiuopiamas tikslas – tokią didelę įtaką daro visai paprasti įpročiai. Psichinei energijai užtikrinti turėjau susitvarkyti butą ir darbo kabinetą, mat netvarka ir pernelyg didelis kiekis daiktų labai slegia. Tikėjausi, kad išorinė tvarka suteiks vidinės ramybės. Be to, turėjau sutvarkyti netiesioginę netvarką – norėjau išbraukti užduotis iš užduočių sąrašo. Šis paskutinis pasižadėjimas apėmė tiek fizinius, tiek psichinius aspektus. Tyrimai rodo: jei elgiesi taip, *tarsi* jaustumeisi energingesnis, tai padeda *tapti* energingesniam. Buvau nusiteikusi skeptiškai, bet atrodė, kad verta pamėginti.

EIK ANKSČIAU MIEGOTI

Pirmiausia kūno energija.

Viena žavi draugė, kuri turi polinkį daryti labai „plačius“ pareiškimus, man pasakė, kad „miegas yra naujas seksas“, aš ir pati neseniai dalyvavau vakarienėje, kur visi prie stalo sėdintys žmonės smulkiai pasakojo apie saldžiausią pogulio miego patirtį, negailėdami geidulingų detalių, o klausantieji vaitojo iš malonumo.

Milijonams žmonių per naktį nepavyksta išmiegoti septynių aštuonių valandų, o vienas tyrimas atskleidė, kad prastas nakties miegas yra vienas iš dviejų svarbiausių veiksnių (kitas – įtempti darbo terminai), kurie veikia kasdienę žmogaus nuotaiką. Dar vienas tyrimas teigė, kad papildoma valanda miego kiekvieną naktį suteikia daugiau kasdienės laimės, negu šešiasdešimčia tūkstančių dolerių pakeltas atlyginimas. Nepaisant to, vidutinis suaugęs žmogus miega tik 6,9 valandas savaitės dienomis ir 7,9 valandas savaitgaliais – dvidešimčia procentų mažiau nei 1900 metais. Nors žmonės pripranta prie mieguistumo pojūčio, miego trūkumas silpnina atmintį, imuninę sistemą, lėtina medžiagų apykaitą ir kai kurie tyrimai tvirtina, kad gali skatinti svorio augimą.

Mano naujasis, ne itin įspūdingas pasižadėjimas, norint skirti daugiau laiko miegui, buvo *išjungti šviesą*. Užuot ėjusi miegoti, aš pernelyg dažnai vakarais skaitydavau, atsakinėdavau į laiškus, žiūrėdavau televizorių, apmokėdavau sąskaitas ar užsiimdavau kita veikla.

Vis dėlto, praėjus vos kelioms dienoms nuo laimės projekto pradžios, apkamšydama Elizą nakčiai aš vos neužmigau ant jos violetinės antklodės, tačiau kai Džeimis pasiūlė pasižiūrėti paskutinį *Netflix* DVD filmą „Pokalbis“ (*The Conversation*), akimirką sudvejojau. Labai mėgau filmus, norėjau pabūti kartu su Džeimiu, pusė dešimtos vakaro atrodė juokingai ankstyvas metas eiti miegoti, be to, iš savo patirties žinojau, jei pradėsiu žiūrėti, atgysiu. Kita vertus, jaučiausi išsekusi.

Kodėl eiti miegoti gan dažnai atrodo labiau varginantis dalykas, negu neiti miegoti? Manau, tai inertiškumas. Be to, prieš miegą reikia atlikti tam tikrus darbus – išsiimti akių lęšius, išsivalyti dantis

ir nusiprausti. Bet aš buvau sau pasižadėjusi, todėl ryžtingai nuėjau miegoti. Išmiegojau visas aštuonias valandas ir pabudau pusę šešių – valanda anksčiau, nei įprasta, tad, be to, kad gerai išsimiegojau, galėjau ramiai padirbėti, kol visa šeima dar miegojo.

Jaučiausi tikra visažinė, kai sesuo, paskambinusi man, ėmė skųstis nemiga. Elžbieta – penkeriais metais už mane jaunesnė, bet paprastai jos patarimo klausiu aš.

– Visiškai neišsimiegu, – pasakė ji. – Jau atsisakiau kofeino. Ką dar daryti?

– Daug ką, – pasakiau pasirengusi išplepėti jai krūvą patarimų, apie kuriuos sužinojau atlikdama savo tyrimus. – Prieš miegą neužsiimk niekuo, kas reikalauja aktyviai mąstyti. Miegamajame turi būti šiek tiek vėsoka. Prieš guldamasi į lovą keletą kartų pasirąžyk. Kitas svarbus dalykas – šviesa supainioja kūno paros laikrodį, taigi prieš miegą šviesos turėtų būti prislopintos, pavyzdžiui, kai eini į vonią. Įsitikink, kad užgesinus šviesą kambaryje yra labai tamsu. Kaip viešbutyje.

– Ar tikrai manai, kad visa tai ką nors pakeis? – paklausė ji.

– Tyrimai rodo, kad taip.

Pati visa tai išmėginau ir pamačiau, kad paskutinį dalyką – visišką tamsą miegamajame – stebėtinai sunku pasiekti.

– Ką tu *darai*? – vieną vakarą paklausė Džeimis, pamatęs, kaip dėlioju kambaryje daiktus.

– Bandau uždengti nuo visų daiktų sklindančią šviesą, – atsakiau. – Skaičiau, kad net ir mažiausia šviesa nuo skaitmeninio žadintuvo gali sutrikdyti miego ciklą, o čia viskas atrodo kaip išprotėjusio mokslininko laboratorijoje. Mūsų delniniai kompiuteriai, asmeninis kompiuteris, laidų dėžė – viskas blyksi arba šviečia šviesiai žalia šviesa.

– Hmm, – tepasakė jis, bet padėjo man perdėti kai kuriuos daiktus ant naktinio stalelio, kad užstotų šviesą, sklindančią nuo žadintuvo.

Tie pokyčiai nepadėjo man greičiau užmigti. Bet aš dažnai neišsimiegodavau ir dėl kitų priežasčių: pabusdavau vidury nakties – labai keista, bet paprastai 3.18 val. – ir daugiau nebeužmigdavau. Tokioms naktims paruošiau kitokių gudrybių. Lėtai ir giliai kvėpuodavau, kol leisdavo jėgos. Jei protas įnikdavo į tai, ką turiu atlikti, viską užsirašydavau. Įrodyta, kad iki kraštutinumo sulėtėjusi kraujo apytaka gali neleisti užmigti, tad, jei kojos būdavo šaltos, apsimaudavau vilnones kojines, kurios, nors ir versdavo jaustis senamadiška, manau, padėdavo.

Dvi naudingiausias miego strategijas išradau pati. Pirmiausia stengiausi pasirengti miegui gerokai prieš jo laiką. Kartais ilgai neužmigdavau, nes būdavau pernelyg pavargusi išsiimti akių lęšius, o su naktiniu akių raiščiu jaučiausi kaip papūga, ant kurios narvo užmetė antklodę. Jei pabusdavau naktį, sakydavau sau: „Po kelių minučių reikės keltis.“ Įsivaizduodavau, lyg būčiau ką tik nuspaudusi žadintuvo mygtuką ir po dviejų minučių turėčiau keltis bei pradėti rytinę rutiną. Dažnai tokia perspektyva neatrodė patraukli, ir aš vėl užmigdavau.

Kartais tiesiog pasiduodavau ir išgerdavau migdomųjų vaistų.

Maždaug po savaitės ilgesnio miegojimo pradėjau jausti skirtumą.

Rytais jaučiausi energingesnė ir linksmesnė su vaikais. Nebejutau skausmingo, niekada neišsipildančio poreikio numigti po pietų. Rytais keltis iš lovos nebebuvo kančia, pačiai pabusti daug maloniau, nei būti pažadintai skambančio žadintuvo.

Vis dėlto, nepaisant visų privalumų, man vis tiek buvo sunku prisiversti eiti miegoti, vos pajutus mieguistumą. Tos kelios paskutinės dienos valandos buvo tokios brangios: užbaigti dienos darbai, Džeimis namuose, dukros miega ir aš turiu laisvo laiko. Daugelį naktų tik kasdienis priminimas Pasižadėjimų lentelėje padėdavo nenaktinėti iki vidurnakčio.

DAUGIAU MANKŠTINKIS

Yra stulbinantis kiekis įrodymų, kad mankštintis žmogui naudinga. Be visų kitų privalumų, tie, kurie mankštinasi, aiškiau mąsto, geriau miega ir atitolina senatvinės silpnaprotystės pradžią. Reguliarūs pratimai suteikia energijos; nors kai kurie žmonės mano, kad mankšta vargina, iš tikrųjų ji kaip tik padidina energiją, ypač sėdimąjį darbą dirbantiems žmonėms, – o tokių labai daug. Paskutinieji tyrimai rodo, kad dvidešimt penki procentai amerikiečių visiškai nesimankština. Žmonės, kuriuos nuolatos kamuoja nuovargis, gali padidinti savo energiją mankštindamiesi šešias savaites iš eilės vos po dvidešimt minučių per dieną, triskart per savaitę.

Net ir žinant visus šiuos privalumus, gali būti sunku iš bulvių maišo, tįsančio ant sofos, pasidaryti sporto salės entuziastu. Prieš daugel metų pajėgiau prisiversti reguliariai mankštintis, bet tai nebuvo lengva. Man malonus užsiėmimas buvo gulėti lovoje ir skaityti. O dar geriau – tuo pat metu užkandžiauti.

Kartą, mokydamasi vidurinėje mokykloje, panorau atnaujinti savo miegamąjį ir pakeisti gėlėtus tapetus, kurie, mano manymu, nebuvo pakankamai šiuolaikiški paskutiniųjų klasių moksleivei, ir parašiau tėvams ilgą laišką, išdėstydama ten visus argumentus. Tėtis sutiko su pasiūlymu ir pasakė:

– Gerai, atnaujinsime tavo kambarį. Bet už tai turėsi keturis kartus per savaitę po dvidešimt minučių kai ką nuveikti.

– Ką aš turėsiu nuveikti? – įtariai paklausiau.

– Arba sutinki, arba ne. Tik dvidešimt minučių. Kas čia gali būti bloga?

– Gerai, sutinku, – nusprendžiau. – Ką reikės daryti?

Jis atsakė:

– Pabėgioti.

Mano tėtis, kuris pats buvo užkietėjęs bėgikas, niekada nesakė, kokį atstumą turėčiau nubėgti ar kokiu greičiu jį įveikti, jis net nesekdavo, ar aš bėgu visas dvidešimt minučių. Viskas, ko tėtis prašė, tai apsiauti sportinius batelius ir paskui save uždaryti duris. Tėčio sandėris privertė mane atsidėti šiai rutinai ir, kai pradėjau bėgioti, supratau, kad *mankštintis* man nesunku, aš tiesiog nemėgstu *sporto*.

Tėčio metodas galėjo duoti ir atvirkštinius rezultatus. Remdamiesi *išorine motyvacija* žmonės veikia tam, kad laimėtų išorinius apdovanojimus arba išvengtų išorės bausmių; remdamiesi *vidine motyvacija* žmonės veikia dėl savo pačių pasitenkinimo. Tyrimai rodo: jei žmogui atsilyginama už kokią nors veiklą, jis dažnai nustoja tą daryti dėl malonumo, atlygis paverčia tą užsiėmimą „darbu". Pavyzdžiui, tėvai yra perspėjami nesiūlyti vaikams atlygio už skaitymą, nes taip jie moko vaikus skaityti už atlygį, o ne dėl malonumo. Suteikdamas man išorinę motyvaciją tėtis rizikavo nuslopinti mano pačios polinkį mankštintis. Tačiau šiuo atveju nutiko taip, kad suteikdamas išorinę motyvaciją jis išlaisvino mano vidinę motyvaciją.

Nuo tada, kai buvo atnaujintas mano kambarys, aš mankštinuosi reguliariai. Niekada stipriai savęs nespaudžiu, bet kelis kartus per savaitę išstumiu save pro duris į lauką. Tačiau jau ilgą laiką mąsčiau

apie tai, kad reikėtų pradėti treniruotis tam, jog sutvirtėčiau. Svarsčių kilnojimas didina raumenų masę, stiprina kaulus, tvirtina kūną ir – pripažįstu, kad man tai svarbiausia, – pagerina kūno formą. Žmonės, kurie kilnoja svarsčius, sendami išsaugo daugiau raumenų ir įgyja mažiau riebalų. Keletą kartų per visus tuos metus, nejausdama didelio entuziazmo, mėginau kilnoti svarsčius, bet man tai niekada nepatiko; dabar, kai prisižadėjau „daugiau mankštintis", buvo pats laikas pradėti.

Žinau vieną neįtikėtinai teisingą budistų posakį: „Kai mokinys pasirengęs, atsiranda ir mokytojas." Praėjus vos kelioms dienoms po to, kai įsipareigojau laikytis pažado „daugiau mankštintis", susitikau su drauge išgerti kavos ir ji užsiminė, kad pradėjo dalyvauti puikioje svarsčių kilnojimo programoje viename sporto klube mano rajone.

– Aš nenoriu mankštintis vadovaujama trenerio, – paprieštaravau jai. – Man būtų drovu, be to, tai brangu. Noriu mankštintis pati.

– Pamėgink, – neatlyžo draugė. – Garantuoju, tau tikrai patiks. Tai be galo veiksmingas mankštinimosi būdas. Viskas trunka tik dvidešimt minučių. O be to, – ji padarė reikšmingą pauzę, – tu *nesuprakaituoji.* Sportuoji taip, kad paskui nereikia eiti į dušą.

Tai buvo svarus argumentas. Man nepatinka vaikščioti į dušą.

– Bet, – dvejodama paklausiau, – kaip gali gera mankšta trukti tik dvidešimt minučių, jei per ją nė nesuprakaituoji?

– Kilnoji pačius sunkiausius svarsčius, kokius tik gali pakelti. Nieko nekartoji, viską atlieki po vieną kartą. Patikėk manimi, tai tikrai veiksminga. Man labai patinka.

Danielius Gilbertas knygoje „Susidūrimas su laime" (Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness*) sako, kad pats veiksmingiausias

būdas nuspręsti, ar tam tikras veiksmų planas ateityje padarys tave laimingą, – paklausti žmonių, kurie juo dabar seka, ar jie laimingi, ir tikėtis, kad jausiesi taip pat. Remiantis jo teorija, tai, kad draugė kliedėjo dėl tokios treniruočių programos, buvo pakankamai geras rodiklis mano entuziazmui sukelti. Be to, prisiminiau vieną iš savo suaugusiojo paslapčių, kad „daugeliui sprendimų nereikia išsamaus tyrimo“.

Užsirašiau kitos dienos treniruotei ir išeidama iš sporto klubo jau buvau visiškai pakeitusi savo nuomonę. Treneris buvo nuostabus, salės atmosfera daug malonesnė nei daugely kitų sporto klubų – ten nebuvo muzikos, veidrodžių, minios žmonių, nereikėjo laukti. Išeidama pro duris sumokėjau už didžiausią įmanomą kiekį – dvidešimt keturias treniruotes, kad gaučiau nuolaidą, o nepraėjus nė mėnesiui tą patį sporto klubą lankyti įtikinau Džeimį ir anytą Džudę.

Vienintelis trūkumas buvo tai, kad brangu.

– Atrodo, kad už dvidešimties minučių trukmės treniruotę tai tikrai brangu, – pasakiau Džeimiui.

– Ar norėtum už tuos pinigus treniruotis ilgiau? – paklausė jis. – Mes mokam daugiau, kad trumpiau mankštintumėmės.

Jis buvo teisus.

Be raumenų stiprinimo, dar norėjau pradėti daugiau vaikščioti. Tyrimai rodo, kad pastovus vaikščiojimas padeda kūnui atsipalaiduoti ir taip sumažina stresą; net greitas dešimties minučių pasivaikščiojimas iškart pakelia energiją ir nuotaiką – tiesą pasakius, mankšta yra veiksmingas būdas išsivaduoti nuo prislėgtos nuotaikos. Taip pat skaičiau, kad mažiausia, ką žmonės turėtų daryti dėl geros sveikatos, tai kiekvieną dieną nueiti dešimt tūkstančių žingsnių – tas, sakoma, apsaugo daugumą žmonių nuo antsvorio.

Gyvendama Niujorke jaučiausi taip, tarsi kiekvieną dieną nueičiau ištisas mylias. Bet ar taip buvo iš tiesų? Netoli namų esančioje sporto prekių parduotuvėje už dvidešimt dolerių nusipirkau žingsniamatį. Vos tik savaitę panešiojusi jį prie diržo pamačiau, kad gerokai pasivaikščiojusi, pavyzdžiui, nuvedusi Elizą į mokyklą *ir* nuėjusi į sporto klubą, lengvai pasiekdavau dešimt tūkstančių žingsnių. O tomis dienomis, kai būdavau netoli namų, tenueidavau vos tris tūkstančius žingsnių.

Buvo įdomu sąmoningiau pažvelgti į savo kasdienius įpročius. Be to, vien tai, kad kartu nešiojausi žingsniamatį, vertė vaikščioti daugiau. Viena iš blogiausių mano savybių yra nepasotinamas poreikis *būti įvertintai*; aš visada noriu gauti „auksinę žvaigždę", būti pripažinta. Vieną vakarą, kai dar mokiausi vidurinėje mokykloje, grįžau namo vėlai po vakarėlio ir nusprendžiau nustebinti mamą sutvarkydama netvarkingą stalą. Kitą rytą ji nusileidusi žemyn pasakė:

– Kas ta nuostabi fėja, kuri atėjo naktį ir visa tai padarė?

Ji atrodė tokia patenkinta. Praėjo daugiau nei dvidešimt metų ir aš vis dar prisimenu tą „auksinę įvertinimo žvaigždę" ir vis dar noriu sulaukti jų daugiau.

Ta paprastai neigiama savybė šiomis aplinkybėmis buvo naudinga, mat žingsniamatis suteikdavo man įvertinimą už papildomas pastangas, ir aš tą dariau mieliau. Vieną rytą metro traukiniu planavau važiuoti pas odontologą, bet išėjusi pro duris pagalvojau: „Jei eisiu pas dantistą pėsčiomis, užtruksiu tiek pat laiko ir pelnysiu įvertinimą už žingsnius!" Be to, manau, kad mane palankiai veikė ir Hotorno efektas, kuris rodo, kad tyrinėjami žmonės pagerina savo rezultatus tik dėl to, jog sulaukia papildomo dėmesio. Šiuo atveju aš buvau bandomoji jūrų kiaulytė savo pačios eksperimente.

Vaikščiojimas turėjo dar vieną privalumą – jis padėjo mąstyti. F. Nyčė (F. Nietzsche) rašė: „Visos didžios mintys gimsta beeinant." Jo pastebėjimą patvirtina mokslas: mankštos paskatintos cheminės smegenų medžiagos padeda žmonėms aiškiau mąstyti. Iš tikrųjų vien jau išėjimas pro duris nuskaidrina mintis ir suteikia energijos. Šviesos stygius yra viena iš priežasčių, kodėl žmonės jaučiasi pavargę, tad net ir penkios minutės dienos šviesoje paskatina serotonino ir dopamino – smegenų cheminių medžiagų, kurios pakelia nuotaiką, – gamybą. Daugybę kartų, patirdama kaltės jausmą, pakildavau nuo darbo stalo pertraukai ir vaikštinėjant po kvartalą man kildavo kokių nors naudingų įžvalgų, kurių nepastebėdavau, jei likdavau uoliai dirbti.

IŠMESK, ATNAUJINK, SUTVARKYK

Netvarka namuose mane nuolat sekino, vos tik įėjusi pro duris norėdavau mesti drabužius į skalbinių dėžę ir rinkti išmėtytus žaislus. Buvau ne vienintelė, kuri kovoja su netvarka. Ženklas, kad mes tikrai negalime susitvarkyti su daiktais, buvo tai, kad per vieną dešimtmetį daiktų saugojimui skirtų baldų skaičius beveik padvigubėjo. Vienas tyrimas parodė, kad, atsikračius nereikalingų daiktų, įprastuose namuose net keturiasdešimčia procentų galima sumažinti namų ruošos darbus.

Atrodė kiek smulkmeniška pirmąjį laimės projekto mėnesį panaudoti tam, kad sutvarkyčiau netvarką, tarsi pagrindinis mano gyvenimo siekis būtų tvarka kojinių stalčiuje. Bet aš taip troškau tvarkos ir ramybės, o tai realiame gyvenime reiškia namus, kuriuose paltai kabinami į spintas ir kur yra atsarginių tualetinio popieriaus ritinėlių.

Kartu mane slėgė nematomas, bet dar labiau alinantis psichologinis spaudimas dėl neatliktų darbų. Turėjau ilgą vis atidėliojamų užduočių sąrašą, kuris mane vargino ir vertė jausti kaltę, kai tik apie tai pagalvodavau. Reikėjo išvalyti protą nuo tų griuvėsių.

Nusprendžiau pirmiausia susitvarkyti matomą netvarką ir atradau stebinantį dalyką: psichologai ir socialinės srities mokslininkai, kurie atlieka laimės tyrimus, niekur nėra užsiminę apie netvarką. Jie to niekada nesieja su laimės didinimo strategijomis ir neįtraukia į sąrašus dalykų, kurie prisideda prie laimės jausmo. Filosofai tą irgi ignoruoja, nors Samuelis Džonsonas (Samuel Johnson), kuris apie viską turėjo savo nuomonę, pastebėjo: „Geriausia panaudoti pinigus – tai išleisti juos tam, kad būtum patenkintas namuose."

Ir atvirkščiai, pažvelgusi į šiuolaikinę kultūrą pamačiau, kad čia gausu diskusijų apie tai, kaip pašalinti netvarką. Nesvarbu, ką nagrinėja laimės specialistai, bet paprasti žmonės neabejoja, kad atsikračius netvarkos pasijuntama laimingesniu, – ir jie „leidžia pinigus tam, kad būtų patenkinti namuose" pirkdami žurnalą „Tikrai paprasta" (*Real Simple*), skaitydami „Tvarkytojo" (*Unclutterer*) tinklaraštį, samdydami spintų tvarkytojus (*California Closets*) ir mėgėjiškai užsiimdami fengšui. Akivaizdu, kad žmonės, ir aš tarp jų, tiki, jog fizinė aplinka daro įtaką jų dvasinei laimei.

Pavaikščiojau po mūsų butą, kad įvertinčiau, kokios apimties tvarkymosi iššūkis manęs laukia. Kai pradėjau įdėmiai viską apžiūrinėti, nustebau pamačiusi, kiek, man pačiai nepastebint, čia buvo prisirinkę nereikalingų daiktų. Mūsų butas buvo šviesus ir malonus, bet nereikalingų daiktų šešėlis gobė visą paviršių.

Pavyzdžiui, apžiūrėjusi miegamąjį pradėjau nerimauti. Šviesiai žalios spalvos sienos ir rožių lapelių raštai ant lovos bei užuolaidų kūrė raminančią ir patrauklią aplinką, bet ant kavos stalelio ir kam-

pe ant grindų buvo sukrautos krūvos popierių. Visi paviršiai nusėti netvarkingomis knygų krūvelėmis. Po visą kambarį kaip konfeti išbarstyti įvairiausi daiktai: kompaktiniai ir optiniai diskai, kažkokie laidai, krovikliai, monetos, apykaklės laikikliai, vizitinės kortelės ir instrukcijos. Daiktai, kurie turėjo būti padėti į šalį, daiktai, kurie neturėjo vietos, nenustatytos paskirties daiktai – juos visus reikėjo sudėlioti į tinkamas vietas. Išmesti arba atiduoti.

Mąstydama apie tai, kokio dydžio darbas manęs laukia, pasitelkiau savo dešimtąjį įsakymą: „Daryk tai, kas būtina." Į šį įsakymą tilpo daugybė įvairių patarimų, kuriuos daugelį metų man duodavo mama. Tiesą pasakius, didelės užduotys mane glumina ir aš dažnai susigundau palengvinti gyvenimą pasirinkdama trumpesnį kelią.

Mes neseniai persikėlėme į naują būstą, tad pagalvojusi apie viską, ką reikės atlikti, panikavau. Kurią perkraustymo kompaniją pasirinkti? Kur nusipirkti dėžių? Kaip mūsų baldai tilps pro siauras naujo buto lifto duris? Jaučiausi suparalyžiuota. Mano mama viską vertino dalykiškai ir ramiai, ji priminė, kad turiu daryti tik tai, kas, žinau, yra būtina.

– Tikrai nebus sunku, – tvirtai pasakė ji man, kai paskambinau paplepėti. – Pasidaryk sąrašą, kiekvieną dieną daryk po truputį ir *lik rami.*

Teisininko kvalifikacijos egzaminas, padėkos rašteliai, vaiko gimimas, kilimų valymas, nesiliaujantis išnašų tikrinimas baigiant Vinstono Čerčilio biografiją... Mama privertė mane suprasti: jei žinosiu, ką žingsnis po žingsnio būtina atlikti, tuomet nebus nieko neįveikiamo.

Įvertinusi mūsų butą pamačiau, kad nereikalingi daiktai gali būti suskirstyti į kelias grupes. Pirmiausia – *nostalgiškasis šlamštas,* jį sudarė relikvijos, prie kurių buvau prisirišusi nuo ankstesnių laikų.

Pasakiau sau, kad nebereikia laikyti didžiulės dėžės su medžiaga, kurią prieš daugel metų naudojau savo „Televizijos verslo ir reglamentų“ seminarui.

Antra, buvo *veidmainiškasis šlamštas* – daiktai, kuriuos laikiau todėl, kad jie naudingi, nors man jie iš tiesų buvo beverčiai. Kam reikėjo laikyti dvidešimt tris stiklines gėlių parduotuvės vazas?

Kitų žmonių namuose pastebėjau nereikalingų daiktų, kurių pati neturėjau, – *atpigintąjį šlamštą* – daiktus, įsigytus per išpardavimus. Tačiau mane kankino *dovanotasis šlamštas* – dovanos, dėvėti arba atiduoti daiktai, kurių nenaudojome. Neseniai manoji anyta užsiminė, kad nori atsikratyti viena iš savo stalo lempų, ir paklausė, ar aš jos nenorėčiau.

– Žinoma, kad noriu, – automatiškai atsakiau. – Juk tai puiki lempa.

Bet po kelių dienų pagalvojau geriau. Lempos gaubtas ir spalva netiko, be to, nebuvo vietos jai pastatyti.

– Iš tikrųjų, – parašiau jai laiške, – mums lempos nereikia. Bet ačiū už pasiūlymą.

Aš šiek tiek ilgėjausi *dovanotojo šlamšto.*

Taip pat turėjau problemą dėl *sudėvėtojo šlamšto.* Nors ir žinojau, kad neturėčiau to daryti, tuos daiktus vis tiek naudojau: dėvėjau siaubingą žalią megztinį (pirkau jį padėvėtų daiktų parduotuvėje prieš daugiau nei dešimt metų), aštuonerių metų senumo apatinius su skylėmis ir nuspurusiais pakraščiais. Tokie nereikalingi daiktai varė iš proto mano mamą.

– Kodėl tu *tai* dėvi? – sakydavo ji.

Mama visuomet atrodė nuostabiai, o aš kasdien dėvėjau beformes jogos kelnes bei nuskalbtus baltus marškinėlius ir man buvo sunku jų atsisakyti.

Labiausiai mane slėgė *vilčių teikiantis šlamštas* – turimi daiktai, kuriuos dar tik rengiausi panaudoti: klijų šautuvas, kuriuo taip ir neišmokau naudotis, paslaptingai ypatingi sidabriniai stalo įrankiai, nepaliesti nuo mūsų vestuvių dienos, vakariniai smėlio spalvos bateliai labai aukštais kulnais.

Kita vilčių teikiančio šlamšto dalis yra *„išaugtasis" šlamštas*. Stalčiuje radau didelę krūvą plastikinių rėmelių nuotraukoms sudėti. Naudojau juos daug metų ir, nors dabar man patiko tikri paveikslų rėmai, vis tiek negalėjau išmesti plastikinių.

Patys nemaloniausi mano atrasti daiktai buvo *pirkėjo sąžinės graužaties šlamštas* – užuot pripažinusi, kad nusipirkau netinkamą daiktą, laikydavau jį tol, kol kažkaip pajusdavau, kad jis „susidėvėjo" gulėdamas lentynoje arba kabėdamas spintoje, – tas drobinis krepšys, kurį, nusipirkusi prieš dvejus metus, naudojau tik kartą, ar nepraktiškos baltos kelnės.

Apžvelgusi ir įvertinusi situaciją nuėjau tiesiai į pūliuojantį viso namų ūkio nereikalingų daiktų ir šlamšto centrą – savo spintą. Niekada nemokėjau gražiai lankstyti, todėl lentynose styrojo netvarkingos ir kreivos marškinių bei megztinių krūvos. Drabužių kabykloje buvo per daug drabužių, todėl norėdama ką nors ištraukti turėjau jėga prasibrauti pro vilnos ir medvilnės masę. Iš stalčių, kuriuos uždarydavau tik jėga, kyšojo kojinės ir marškinėliai. Nereikalingus daiktus „valyti" pradėsiu nuo čia.

Kad galėčiau geriau susitelkti, Džeimiui išsivedus mergaites aplankyti jo tėvų, likau namuose. Kai tik lifto durys užsidarė, pradėjau.

Buvau skaičiusi, kad reikia investuoti į papildomą kabyklą spintoje, į palovį sustumiamas dėžes arba į tokias pakabas, ant kurių vienos galima sukabinti po ketverias kelnes. Tačiau pagrindinė mano tvarkymosi priemonė buvo šiukšlių maišai. Pasidėjau du:

vieną išmetamiems daiktams, kitą daiktams, skirtiems atiduoti, ir kibau į darbą.

Pirmiausia atsikračiau tų daiktų, kurių nebedėviu. Atsisveikinau su išsitampiusiomis jogos kelnėmis. Tada ištraukiau drabužius, kurių, žvelgdama realiai, žinojau, nedėvėsiu. Atsisveikinau su pilkuoju megztiniu, kuris vos dengė man bambą. Paskui rinktis buvo vis sunkiau. Man patiko tos rudos kelnės, bet negalėjau sugalvoti, kokie batai prie jų tiktų. Man patiko ta suknelė, bet niekada taip ir nesulaukiau tinkamos progos ją užsivilkti. Prisiverčiau skirti laiko tam, kad patikrinčiau, ar konkretus daiktas prie ko nors tinka, jeigu ne – mečiau jį lauk. Ėmiau pastebėti, kad išsisukinėju. Kai sau sakiau, kad „tą drabužį dėvėsiu", reiškė, kad iš tikrųjų nedėvėsiu. „Šitą jau dėvėjau" reiškė, kad per penkerius metus tą drabužį buvau apsivilkusi kokius du kartus. „Šitą dar galiu dėvėti" reiškė, kad niekada jo nebuvau apsivilkusi ir niekada neapsivilksiu.

Baigusi tvarkyti spintą, apžiūrėjau ją dar kartą: keturi maišai buvo pilni drabužių, o spintos gale – daug laisvos vietos. Nesijaučiau išsekusi, atvirkščiai, jaučiausi pakylėtai. Mano klaidos daugiau nebebadys akių! Nebereikės beviltiškai ieškoti būtent tų baltų užsagstomų marškinių!

Atlaisvinusi šiek tiek vietos, norėjau ko nors daugiau. Išmėginau visas gudrybes, kokias tik sugalvojau. Kam laikyti trisdešimt papildomų pakabų? Visas išmečiau ir palikau tik kelias, taip atlaisvindama gana daug vietos. Išmečiau pirkinių maišelius, kuriuos nežinia kiek metų laikiau sukišusi be jokios priežasties. Planavau sutvarkyti tik kabančius daiktus, bet įkvėpimo pagauta ir užplūdus energijai puoliau prie stalčių su kojinėmis ir marškinėliais. Užuot ieškojusi daiktų, kuriuos reikia išmesti, visiškai ištuštinau stalčių ir atgal sudėjau tik tuos drabužius, kuriuos iš tikrųjų dėvėjau.

Apžiūrėdama dabar jau erdvią spintą likau labai patenkinta. Tiek daug vietos. Nebėra kaltės jausmo. Kitą dieną norėjau dar.

– Šįvakar mūsų laukia labai smagus užsiėmimas! – pasakiau Džeimiui linksmu balsu, kai jis per televizorių žiūrėjo sporto naujienas. – Ištuštinsime tavo spintą ir stalčius!

– Aha. Gerai, – maloniai pasakė jis.

Jo reakcija manęs nenustebino – Džeimis labai mėgsta tvarką. Jis išjungė televizorių.

– Bet nepavyks išmesti labai daug daiktų, – perspėjo jis mane. – Didžiumą jų aš gana dažnai dėviu.

– Taip, aišku, – saldžiai atsakiau. Pažiūrėsime, pagalvojau.

Tvarkyti jo spintą buvo labai smagu. Džeimis sėdėjo ant lovos, o aš tuo tarpu traukiau iš spintos po dvi pakabas, ir jis, kankindamasis daug mažiau nei aš, tiesiog iškeldavo nykštį aukštyn arba žemyn – išskyrus vieną kartą, kai pasakė:

– Niekada gyvenime nesu matęs šių kelnių.

Jis išmetė didžiulį maišą drabužių.

Per ateinančias kelias savaites pripratau prie savo pustuštės spintos ir pastebėjau paradoksą: nors mačiau mažiau drabužių, atrodė, kad turiu daugiau ką apsirengti – nes mano spintoje buvo tik tie daiktai, kuriuos iš tikrųjų dėvėjau.

Be to, nedidelis drabužių pasirinkimas vertė jaustis laimingesne. Nors žmonės yra įsitikinę, kad jiems patinka turėti didelį pasirinkimą, iš tikrųjų daug drabužių gali trukdyti. Didelis pasirinkimas žmogų gali paralyžiuoti, o ne padėti jausti pasitenkinimą. Tyrimai rodo, kad, pavyzdžiui, kai žmogus maisto parduotuvėje mato du tuzinus įvairiausių uogienių arba jei gauna daug pasiūlymų dėl pensijų plano, tada dažniausiai renkasi atsitiktinai arba išeina nieko nepasirinkęs, nesivargindamas priimti sąmoningą sprendimą. Aš

tikrai jaučiausi laimingesnė, kai galėjau pasirinkti iš dviejų, o ne iš penkių man patinkančių juodų kelnių, kurių dauguma buvo arba nepatogios, arba nemadingos ir kurios, be to, dar vertė mane jaustis kalta, kad niekada jų nedėviu.

Kas galėjo žinoti, kad toks žemiškas dalykas suteiks tokį pasitenkinimą? Dabar jaučiau stiprų norą patirti dar daugiau tvarkymosi malonumo, todėl kai nėščia mano draugė apžiūrinėjo dovanas būsimam kūdikiui, susirinkusių svečių klausinėjau apie naujas strategijas.

– Atkreipk dėmesį į šiukšlių zonas, – patarė viena draugė. – Valgomasis stalas, virtuvės bufetas – į tokias vietas, kur visi sumeta savo daiktus.

– Teisingai, – pasakiau. – Didžioji šiukšlių zona yra fotelis mūsų miegamajame. Mes ant jo niekada nesėdime, tik krauname drabužius ir žurnalus.

– Šiukšlės traukia daugiau šiukšlių. Jeigu jį sutvarkysi, tikėtina, kad jis ir liks tuščias. Ir dar vienas dalykas, – tęsė mintį ji, – kai nusiperki kokį nors naują prietaisą, sudėk laidus, instrukcijas ir visa kita į užsegamą plastikinį maišelį su etikete. Taip išvengsi didelio ryšulio paslaptingų laidų, be to, kai išmesi tą prietaisą, kartu galėsi išmesti ir pridėtines jo dalis.

– Išmėgink „virtualųjį kraustymąsi“, – pridūrė kita draugė. – Neseniai pati tą dariau. Vaikščiok po butą ir klausk savęs: jei kraustyčiausi, ar šį daiktą supakuočiau ar išmesčiau?

– Aš *niekada* nieko nelaikau vien dėl sentimentų, – pasakė dar kažkuri. – Tik tuo atveju, jei tai dar naudoju.

Tie patarimai padėjo, bet paskutinė taisyklė man buvo tikras išbandymas. Niekada neišmečiau marškinėlių su užrašu „Džastis niekada nesiilsi“, kuriuos vilkėdavau per aerobikos treniruotes su

Džastis Sandra Dei O'Konor (Justice Sandra Day O'Connor), kai dirbau jos padėjėja, nors jie man niekada netiko, arba lėlės dydžio drabužėlių, kuriais buvo apvilkta mūsų neišnešiota Eliza, kai parsivežėme ją iš ligoninės. (Tie daiktai bent jau neužima daug vietos. Turiu draugę, kuri nuo tų laikų, kai žaidė koledže tenisą, laiko dvylika teniso rakečių.)

Kai viena mano koledžo kambario draugė lankėsi Niujorke, gerdamos kavą lyriškai šnekučiavomės šlovindamos tvarkymąsi.

– Kas dar gyvenime, – primygtinai aiškinau, – suteikia tokį greitą pasitenkinimą, tolygų jausmui, kuris kyla išvalius vaistų spintelę? Niekas!

– Ne, niekas, – sutiko ji su tokiu pat užsidegimu. Bet čia nesustojo. – Žinai, aš laikau tuščią lentyną.

– Ką nori pasakyti?

– Kur nors namuose laikau vieną visiškai tuščią lentyną. Visas kitas lentynas prikraunu iki pat viršaus, o tą vieną palieku tuščią.

Mane pribloškė tokio sprendimo poezija. Tuščia lentyna? O ji turėjo tris vaikus. Tuščia lentyna reiškė galimybę, erdvę plėstis, prabangų eikvojimą to, kas vertinga, vien dėl elegancijos. Man irgi to reikėjo. Grįžusi namo nuėjau tiesiai prie savo spintos ir ištuštinau lentyną. Ji buvo nedidelė, bet tuščia. Nuostabu.

Vaikščiojau po butą, ir nė vienas daiktas, kad ir koks būtų mažas, neliko nepastebėtas. Jau kurį laiką mane erzino beprotiškas kiekis pigių vaikiškų žaisliukų. Blizgantys kamuoliukai, miniatiūriniai žibintuvėliai, maži plastikiniai gyvūnėliai... Jų buvo visur primėtyta. Tokių daiktelių turėti buvo smagu, ir mergaitės jų norėjo, bet juos buvo sunku kur nors padėti, nes padėjus iškart kildavo klausimas, kur jie dingo.

Mano aštuntasis įsakymas – „nustatyk problemą". Supratau, kad daug metų tiesiog susitaikydavau su problema, nes niekada neišsiaiškindavau jos prigimties ir kaip ją spręsti. Paaiškėjo, kad aiškus problemos įvardijimas dažnai padiktuoja ir sprendimą. Pavyzdžiui, labai nemėgau pasikabinti palto, todėl paprastai palikdavau jį kabėti ant kėdės atlošo.

Nustatyk problemą: „Kodėl niekada nepasikabinu palto?"

Atsakymas: „Man nepatinka krapštytis su pakabomis."

Sprendimas: „Tai naudokis ant durų esančiu kabliuku!"

Kai paklausiau savęs: „Kodėl man nepatinka visi tie smulkūs žaisliukai?", atsakiau: „Eliza ir Eleonora juos mėgsta, bet mes neturime kur jų dėti." Štai! Iškart išvydau problemos sprendimą. Kitą dieną užėjau į taros parduotuvę ir nupirkau penkis didelius stiklainius. Iššukavau butą, surinkau žaislų likučius ir viską sukišau į stiklainius. Netvarka panaikinta! Pripildžiau visus penkis stiklainius. Nesitikėjau, kad pastatyti į lentyną jie atrodys puikiai – spalvoti, linksmi ir patrauklūs. Mano sprendimas buvo ne tik praktiškas, bet ir dekoratyvus.

Malonus ir netikėtas tvarkymosi rezultatas išsprendė „keturių termometrų sindromą": niekada negalėdavau rasti termometro, todėl vis pirkdavau naują, tad kai tvarkydamasi juos visus atradau, turėjome *keturis* termometrus. (Pastarųjų, beje, niekada nenaudodavau, nes mergaičių temperatūrą tikrindavau liesdama jų sprandą.) Viena iš suaugusiojo paslapčių skelbia: „Jei negali ko nors surasti, – susitvarkyk." Nors ir atrodė, kad lengviau sudėlioti daiktus į bendro naudojimo vietas – spintą, virtuvės stalčius, pastebėjau, kad gerokai daugiau pasitenkinimo kyla tada, kai kiekvienam daiktui randama tam tikra būtent jam skirta vieta. Vienas iš mažų gyvenimo malonumų – sugrąžinti daiktus į tinkamą vietą; kai batų va-

lymo kempinėlę padėjau ant antrosios lentynos skalbinių spintoje, mane užplūdo toks pat pasitenkinimo jausmas, kokį pajunta šaulys, pataikęs į taikinį.

Taip pat įvedžiau kelias kasdienes taisykles, kad bute būtų palaikoma nuolatinė tvarka. Pirmiausia, remdamasi ketvirtuoju įsakymu – „atlik tą dabar", pradėjau taikyti vienos minutės taisyklę: nebeatidėliojau nė vienos užduoties, kuri galėjo būti atlikta per mažiau nei vieną minutę. Į vietą padėdavau skėtį, į aplanką įsegdavau dokumentą, į šiukšlių dėžę išmesdavau laikraščius, uždarydavau spintelės duris. Tie dalykai užimdavo vos kelias akimirkas, bet bendras poveikis buvo įspūdingas.

Kartu su vienos minutės taisykle pradėjau praktikuoti ir vakarinį tvarkymąsi – dešimt minučių prieš guldamasi miegoti šiek tiek apsitvarkydavau. Dėl vakarinio tvarkymosi mūsų rytai pasidarė ramesni ir malonesni, be to, man tai padėdavo pasirengti miegui. Daiktų dėliojimas į vietą veikia labai raminamai, o fizinė veikla padeda suprasti, kad esu pavargusi. Jei valandą prieš išjungdama šviesą gulėčiau po antklode ir skaityčiau, vėliau išsitiesusi lovoje nepajusčiau tokio pat prabangaus jaukumo.

Kai sumažėjo netvarkos už įvairių durelių ir spintose, tada puoliau tai, kas matoma. Pavyzdžiui, užsisakome labai didelį kiekį žurnalų ir nepajėgiame jų tvarkingai sudėti. Ištuštinau stalčių ir dabar tvarkingai laikome visus žurnalus ten, kur jie nesipainioja po akimis ir iš kur juos galima pasiimti ruošiantis eiti į sporto salę. Visus kvietimus, mokyklos pranešimus ir kitus panašius dalykus laikydavau prisegtus prie pranešimų lentos, o dabar viską nukabinau ir sudėjau į aplanką, pavadintą „Būsimi renginiai ir kvietimai". Nuo to tvarkos nei padaugėjo, nei sumažėjo, bet neliko akivaizdžios netvarkos.

Aš labai bijojau tvarkymosi, nes tai atrodė milžiniškas darbas, ir tai buvo milžiniškas darbas, bet kaskart apsidairiusi ir pamačiusi papildomos laisvos erdvės bei tvarką pajusdavau nedidelį džiaugsmo antplūdį. Buvau labai patenkinta, kad sąlygos bute akivaizdžiai pagerėjo, ir laukiau, kada Džeimis pasakys: „Oho, viskas atrodo tiesiog puikiai! Gerokai padirbėjai, dabar namai daug gražesni!" Bet jis niekada to nepadarė. Man labai patinka „auksinės įvertinimo žvaigždės", todėl nusivyliau jų nesulaukusi, bet, kita vertus, Džeimis nesiskundė, kai į dėvėtų drabužių parduotuvę turėjo tempti dviejų šimtų kilogramų svorį. Ir net jei jis neįvertino mano pastangų taip, kaip aš tikėjausi, tai nebuvo itin svarbu; susitvarkiusi jaučiau pakylėjimą ir atsinaujinimą.

ATLIK NUOLATOS ATIDĖLIOJAMAS UŽDUOTIS

Nebaigtos užduotys mane sekino ir kėlė kaltės jausmą. Jaučiausi bloga draugė, nes nenupirkau vestuvinės dovanos. Neatsakingas šeimos narys, nes niekada nepasitikrinau, ar nesergu odos vėžiu (o mano ypač šviesi oda, kokia paprastai yra raudonplaukių žmonių). Bloga mama, nes mūsų vaikščioti pradedančiai Eleonorai reikėjo naujų batelių. Įsivaizdavau, kaip sėdžiu prie avilio formos nešiojamojo kompiuterio ir mano galvą atakuoja bitės formos priminimai, zyziantys: „Atlik mane!", „Atlik mane!", o aš juos vaikau šalin. Atėjo laikas pokyčiams.

Sėdau ir sudariau penkių puslapių ilgio užduočių sąrašą. Tą sąrašą sudariau mielai, bet po kiek laiko supratau, kad manęs laukia užduotys, kurių vengiau, kai kuriais atvejais, net ištisus metus. Kad pakelčiau sau nuotaiką, pridėjau keletą užduočių, kurioms tereikėtų penkių minučių pastangų, ir paskui jos galėjo būti išbrauktos.

Ateinančias keletą savaičių ryžtingai visko ėmiausi. Pirmą kartą nuėjau pasitikrinti dėl odos vėžio. Išvaliau langus. Įsigijau kompiuterio duomenų išsaugojimo sistemą. Išsiaiškinau paslaptingą kabelinės televizijos sąskaitą. Nunešiau į taisyklą batus.

Tačiau, kai ėmiausi sudėtingesnių sąrašo užduočių, susidūriau su daugybe entuziazmą slopinančių „bumeranginių" užduočių. Tai buvo užduotys, kurias, atrodo, įveikdavau, bet po kiek laiko jos ir vėl iškildavo. Pusantrų metų pavėlavusi nuėjau pas dantų gydytoją valyti dantis nuo apnašų ir sužinojau, kad po viena plomba yra ėduonis. Turėjau grįžti ten kitą savaitę. Bumerangas. Po daugelio mėnesių atidėliojimo paprašiau namo prižiūrėtojo sutaisyti sieninę miegamojo lempą, bet paaiškėjo, kad jis to padaryti negali. Prižiūrėtojas man davė elektriko telefono numerį. Paskambinau elektrikui, šis atėjo, nukabino lempą nuo sienos, bet nesugebėjo jos pataisyti. Tada davė man taisyklos adresą. Nunešiau lempą į taisyklą. Pasiėmiau po savaitės. Elektrikas turėjo ir vėl ateiti, kad ją pritvirtintų. Lempa pagaliau veikė. Bumerangas, bumerangas, bumerangas.

Turėjau susitaikyti, kad kai kurios nuolatos atidėliojamos užduotys niekada nebus išbrauktos iš mano sąrašo. Turėsiu joms kasdien skirti laiko visą likusį gyvenimą. Galiausiai pradėjau kiekvieną dieną – na, beveik kiekvieną – naudoti kremą nuo saulės. Pagaliau pradėjau kasdien – beveik kasdien – valytis dantis siūlu. (Nors ir žinojau, kad buvimas saulėje gali sukelti vėžį, o dėl nesveikų dantenų gali iškristi dantys, raukšlės ir blogas burnos kvapas mane motyvavo daug labiau.)

Kartais sunkiausia užduoties atlikimo dalis buvo tiesiog imtis *ją atlikti*. Vieną rytą pradėjau išsiųsdama laišką, kuriame buvo tik keturiasdešimt aštuoni žodžiai ir kurį parašyti užtruko vos keturiasdešimt penkias sekundes, tačiau ši užduotis man nedavė ramybės

mažiausiai dvi savaites. Tokios nebaigtos užduotys neproporcingai sekino.

Vienas iš svarbių laimės aspektų yra sukontroliuoti savo nuotaikas: tyrimai rodo, kad vienas iš geriausių būdų pakelti nuotaiką, tai sudaryti sąlygas, kad kas nors lengvai pasisektų, pavyzdžiui, atlikti ilgai atidėliotą nemalonų darbą. Kai atlikau tas apleistas užduotis, nustebau, kaip stipriai suaktyvėjo mano protinė veikla.

ENERGINGIAU VEIK

Norėdama pasijusti energingesnė, pritaikiau vieną iš savo Dvylikos įsakymų: „Elkis taip, kaip nori jaustis." Šis įsakymas apima vieną iš naudingiausių įžvalgų, kurią sužinojau per savo laimės tyrimus: nors manome, kad atitinkamai *elgiamės* dėl to, jog taip *jaučiamės*, iš tikrųjų *savijauta* dažnai priklauso nuo to, kaip *elgiamės*. Pavyzdžiui, tyrimai rodo, kad žmonės, kurie naudoja botulino injekcijas, yra linkę mažiau pykti, nes negali nutaisyti pikto veido. Filosofas ir psichologas Viljamas Džeimsas (William James) aiškina: „Atrodo, kad veiksmas seka paskui jausmą, tačiau iš tiesų veiksmas ir jausmas eina drauge; kontroliuodami veiksmus, kuriuos tiesiogiai kontroliuoja valia, mes galime netiesiogiai kontroliuoti jausmus, kurių valia tiesiogiai nekontroliuoja." Visi tiek seni, tiek šiuolaikiniai patarimai patvirtina pastebėjimą, kad norint pakeisti jausmus, reikia pakeisti veiksmus.

Nors ta „apsimetinėk, kol pajusi" strategija atrodė kvaila ir nenuoširdi, vis dėlto ji buvo labai veiksminga. Kai mane apimdavo nuobodulys, pradėdavau elgtis energingiau. Ėmiau greičiau vaikščioti. Vaikštinėdavau kalbėdama telefonu. Nutaisydavau šiltesnį ir energingesnį balso toną. Kartais mane sekindavo mintis, kad reikia pabūti su vaikais, bet vieną popietę, kai buvau nuvargusi, užuot

sugalvojusi žaidimą, kuriame turiu gulėti ant sofos (kai reikėdavo ką nors sugalvoti, mano išradingumui nebūdavo ribų), įšokau į kambarį ir pasakiau:

– Nagi, eime žaisti į palapinę!

Tai buvo labai veiksminga. Dėl energingesnio elgesio man pavyko pačiai tapti energingesnei.

Sausio mėnesio pabaigoje jau buvau įpusėjusi daug žadančią pradžią, bet ar jaučiausi laimingesnė? Buvo per anksti spręsti. Jaučiausi žvalesnė, ramesnė, ir nors vis dar pasitaikydavo pernelyg įtemptų ir sekinančių akimirkų, jos pasidarė retesnės.

Pastebėjau, kad atpildas už gerą elgesį – nors tas atpildas tebuvo varnelė pasižadėjimų lentelėje – padeda geriau laikytis savojo pažado. Jausdavau skirtumą, jei sulaukdavau kokio nors pastiprinimo. Tačiau mačiau, kad tam, jog vykdyčiau pasižadėjimus, turėsiu nuolat sau apie juos priminti. Mėnesio pabaigoje labai akivaizdžiai pastebėjau, kad mano užsidegimas palaikyti tvarką nuslopo. Man labai patiko tas jausmas, kuris užplūdo susitvarkius spintą, bet palaikyti tvarką bute atrodė panašu į Sizifo darbą, kuris niekada nesibaigia. Galbūt vienos minutės taisyklė ir vakarinis tvarkymasis padės reguliariai ir palengva grumtis su netvarka, kad ji nepasiektų tokių pritrenkiančių mastų, kaip pirmiau.

Nepaisant to, buvau nustebinta, kiek energijos ir pasitenkinimo man suteikė tvarka. Spinta, kuri prieš tai buvo tikras akių skausmas, dabar kėlė džiaugsmą; ant mano stalo gulėjusi krūva popierių, kurių pakraščiai lėtai gelto, dingo. Samuelis Džonsonas rašė: „Gilindamiesi į *mažus dalykus* mes įgyjame nuostabų gebėjimą patirti kuo mažiau kančios ir kuo daugiau laimės.“

• *antras skyrius* •

Vasaris

PRISIMINK MEILĘ

Santuoka

/

LIAUKIS PRIEKAIŠTAVUSI.

NELAUK PAGYRŲ AR ĮVERTINIMO.

PYKIS TINKAMAI.

NEUŽKRAUK KITAM.

IŠREIKŠK MEILĘ.

/

Atliekant laimės ir santuokos tyrimus iškyla vienas gąsdinantis faktas: gimus pirmajam vaikui, vedybinis pasitenkinimas gerokai sumažėja. Ypač trikdo naujagimiai ir paaugliai, jie sukelia labai daug įtampos ir nepasitenkinimo santuokoje.

Mudviejų su Džeimiu vedybinis gyvenimas jau trunka vienuolika metų ir iš tikrųjų, kai gimė duktė Eliza, nedideli šeiminiai barniai pasidarė dažnesni. Iki tol niekada nevartodavau frazės: „Argi *tu* negali to padaryti?“ Per pastaruosius kelerius metus pradėjau daug dažniau skųstis, priekaištauti ir negebėdavau imtis tinkamų veiksmų. Atėjo pats laikas tą pakeisti.

Kad ir kaip banaliai tai skambėtų, visuomet jaučiau, kad nuo pat tos akimirkos, kai mus supažindino bibliotekoje, kuomet mudu su Džeimiu mokėmės teisės mokykloje, aš buvau pirmakursė, o jis antrakursis, mes jautėme nepaprastą meilę (rausvas vilnonis švarkas, kurį jis vilkėjo tą popietę, vis dar kaba mano spintos gale). Tačiau pastaraisiais metais pradėjau nerimauti, kad dėl nedidelių barnių ir aštrių žodžių mudu nebe taip dažnai išreikšdavome savo meilę vienas kitam išoriškai.

Mūsų santuokai negrėsė pavojus. Švelnumą ir meilę rodydavome atvirai ir dažnai. Buvome vienas kitam atlaidūs. Pakankamai gerai išspręsdavome konfliktus. Mūsų santykiuose nebuvo priešpriešos, savigynos, kritikos ir paniekos, o tai garsus santuokos ekspertas Džonas Gotmanas (John Gottman) vadina „keturiais apokalipsės raiteliais", mat tokie dalykai žlugdo santykius. Na taip, kartais prieštaraudavome vienas kitam, gindavomės ir kritikuodavome, bet *niekada* neniekindavome vienas kito – tai būtų blogiausia.

Bet atsirado mūsų – mano – blogų įpročių, kuriuos norėjau pakeisti.

Pastangos santuokos srityje buvo akivaizdus mano laimės projekto tikslas, nes geri vedybiniai santykiai labai stipriai susiję su laimės jausmu. Iš dalies tai patvirtina faktą, kad laimingi žmonės lengviau veda arba išteka ir lieka susituokę negu nelaimingi, mat su laimingais žmonėmis smagiau pasimatyti ir su jais lengviau gyventi susituokus. Tačiau pati santuoka irgi teikia laimės, nes čia patiriame palaikymą ir draugiją, o tai reikalinga kiekvienam žmogui.

Man, kaip ir daugeliui vedusių žmonių, santuoka buvo visų kitų svarbių gyvenimo pasirinkimų pagrindas: gyvenamosios vietos, vaikų, draugų, darbo, laisvalaikio. Santuokos atmosfera nulemdavo viso mano gyvenimo būklę. Dėl to ne tik nusprendžiau įtraukti ją į savo laimės projektą, bet ir imtis šios srities anksti – jau antrąjį projekto mėnesį.

Kita vertus, nors santykiai su Džeimiu buvo pagrindinis dalykas, kuris formavo mano kasdienę egzistenciją, deja, tai buvo santykiai, kuriuose kilo didžiausia tikimybė pasielgti blogai. Aš pernelyg dažnai kreipdavau dėmesį į skundus bei ginčus ir gana dažnai priekaištaudavau Džeimiui: dėl perdegusios lemputės, dėl

mane slėgusios netvarkos bute arba net jei jausdavausi nepatenkinta darbu.

Džeimis – juokingai mišraus būdo. Jis gali būti labai kandus, dėl to žmonėms, kurie jo gerai nepažįsta, gali pasirodyti šaltas ar netgi šiurkštus, bet kartu ir labai jautrus. (Geras pavyzdys: jam patinka filmai, kurie man atrodo nepakeliamai sunkūs, kaip antai „Atviri vandenys" (*Open Water*) arba „Rezervuaro šunys" (*Reservoir Dogs*), bet kartu jis mėgsta romantiškus ir sentimentalius filmus – jam labai patinka filmas „Pasakyk bet ką" (*Say Anything*).) Įsiuntu, kai Džeimis atsisako atlikti įvairias vyriškas užduotis, o paskui nustembu, kai jis niekieno neprašomas atnaujina mano kompiuterio įrangą. Jis pakloja lovą, bet niekada nesinaudoja skalbinių dėže. Jis išrenka prastas dovanas gimtadieniams, bet netikėtai parneša namo labai mielas dovanėles. Kaip ir kiekvienas žmogus, jis turi ir gerų, ir nelabai gerų savybių; vienas iš blogiausių mano ypatumų – matyti jo trūkumus, o Džeimio privalumus – priimti tai kaip savaime suprantamą dalyką.

Vykdydama savo laimės projektą turėjau suprasti vieną svarbų dalyką – negaliu pakeisti nė vieno žmogaus. Kylant pagundai uiti Džeimį, kad jis pasikeistų, mūsų santuokos atmosferos pagerinti negalėjau. Tegalėjau keisti save. Ieškodama įkvėpimo prisiminiau savo dvyliktąjį įsakymą – „tiesiog mylėk".

Šio įsakymo įkvėpėja buvo mano draugė. Ji ištarė šią frazę, kai svarstė, ar rinktis labai įtemptą darbą, kuriame jai vadovautų labai sudėtinga asmenybė. Darbuotojas, kuris atrinko žmones, jai pasakė:

– Būsiu atviras: Džonas Dou dirba labai veiksmingai, bet dirbti kartu su juo nepaprastai sudėtinga. Labai gerai pagalvokite, ar tikrai norite šio darbo.

Mano draugė labai norėjo gauti tą darbą, todėl nusprendė: „Tiesiog mylėk." Nuo tos akimirkos ji atsisakė kritiškai galvoti apie Džoną Dou; ji niekada juo nesiskundė šiam už nugaros, net neklausydavo, kai kiti pastarąjį kritikuoja.

– Ar tavo kolegos nelaiko tavęs tikra geruole? – paklausiau jos.

– Oi, ne, – atsakė ji. – Jie visi norėtų elgtis taip kaip aš. Jis juos siutina, bet aš galiu nuoširdžiai pasakyti, kad man Džonas patinka.

Jei mano draugė galėjo taip elgtis su viršininku, tai kodėl negalėjau taip elgtis su Džeimiu? Giliai širdyje Džeimiui jaučiau tik meilę – bet leidau, kad daugybė nereikšmingų dalykų pastotų man kelią. Nepasiekdavau savo pačios elgesio standartų ir, kadangi elgdamasi blogai jausdavausi kalta, tada elgdavausi dar blogiau.

Meilė – keistas dalykas. Nė akimirkos nedvejodama atiduočiau Džeimiui inkstą, bet mane be galo erzindavo, jei jis paprašydavo užsukti į vaistinę nupirkti skutimosi kremo. Tyrimai rodo, kad dažniausios porų konfliktų priežastys yra pinigai, darbas, seksas, bendravimas, religija, vaikai, sutuoktinio tėvai, įvertinimas ir laisvalaikio pomėgiai. Gimus vaikui būna ypač sunku. Tačiau visos tos kategorijos – kad ir kokios visa apimančios atrodytų – nepalietė mano problemų srities. Ilgai galvojau apie mūsų santuoką ir apie pokyčius, kurie galėtų atgaivinti tą švelnumą ir kantrybę, patirtus tik susituokus, prieš gimstant vaikams.

Pirmiausia turėjau pakeisti savo požiūrį į namų ruošos darbus. Per daug laiko sugaišdavau duodama nurodymus ir priekaištaudama, o priekaištaudavau ne tik dėl to, kad Džeimis atliktų savo užduotis, bet ir dėl to, kad pagirtų *mano* darbą. Taip pat norėjau būti linksmesnė, ypač pykčio akimirkomis. Galvoje skambėjo G. K. Čestertono (G. K. Chesterton) posakis: „Lengva būti sunkiam – sunku būti lengvam" (arba, kaip sakoma, „Mirti lengva –

sukurti komediją sunku“). Negana to, norėjau liautis vertinusi Džeimį kaip savaime suprantamą dalyką. Mažas ir dažnas dėmesio rodymas buvo svarbiau už gėles šventojo Valentino dienos proga, ir aš norėjau suteikti Džeimiui nedidelių malonumų, apipilti jį mielais žodžiais, pagyrimais ir įvertinimais – galiausia, kaip sakoma mano Suaugusiojo paslaptyse: „Tai, ką darai *kiekvieną dieną* yra svarbiau nei tai, kuo užsiimi *retkarčiais*.“

Džeimis neklausinėjo, kokius eksperimentus esu sugalvojusi šiam mėnesiui, o aš jam ir nesakiau. Pakankamai gerai pažinojau Džeimį, kad suprasčiau, jog nors ir numanydamas, kad yra mano bandomoji žiurkė, išgirdęs apie detales gali pasijusti nejaukiai.

Žinojau, kad man bus sunku vykdyti tuos pasižadėjimus. Pakankamai realiai suvokiau: gal ir nepajėgsiu kasdien juos visus vykdyti, bet noriu siekti daugiau. Viena iš priežasčių, dėl ko laimės projektą pradėjau nuo energijos sužadinimo ir tvarkymosi, buvo tai, kad žinojau, jog jei manęs neslėgs proto arba fizinė netvarka, galėsiu būti linksmesnė ir labiau mylinti. Atrodė absurdiška, bet jau dabar, kai mano spinta buvo tvarkingesnė ir kai ilgiau išsimiegodavau, jaučiausi laimingesnė ir ramesnė. Dabar, kai sudariau naują vasario mėnesio pasižadėjimų sąrašą, mano užduotis buvo ir toliau laikytis sausio mėnesio pasižadėjimų.

LIAUKIS PRIEKAIŠTAVUSI

Džeimis negali pakęsti, kai jam kas nors priekaištauja, o aš negaliu pakęsti, kai kas nors priekaištauja man, tačiau pastebėjau, kad pati pernelyg dažnai taip elgiuosi. Tyrimai rodo, kad didžioji poros santykių kokybės dalis priklauso nuo to, ar juos tenkina santuokinė romantika ir aistra, ir kad niekas labiau nekenkia draugystei

(ir aistrai) kaip priekaištai. Bet kokiu atveju priekaištavimas nėra veiksmingas.

Šventojo Valentino dienos sveikinimo atvirukai suteikė galimybę išbandyti šį pasižadėjimą. Kaip nutinka daugeliui žmonių, praėjus vos penkioms minutėms po Elizos gimimo, mane užvaldė nenugalimas noras išsiųsti kasmetinius šventinius sveikinimus. Daugiau iš nevilties nei dėl originalumo nusprendžiau įvesti tradiciją sveikinimus visiems išsiųsti vasario mėnesį – šventojo Valentino dienos proga, o ne gruodžio mėnesį, kai gyvenimas lekia pasiutusiu tempu.

Taigi atėjo laikas išsiųsti šių metų sveikinimus ir, kai mudu su Džeimiu susėdome žiūrėti filmo „Artimi trečiarūšiai susitikimai“ (*Close Encounters of the Third Kind*), paėmiau didžiulę krūvą vokų ir nerūpestingai paklausiau:

– Ar nori dėlioti atvirukus į voką, ar klijuoti?

Jis liūdnai į mane pažiūrėjo ir pasakė:

– Prašau neversti manęs to daryti.

Buvo sunku apsispręsti, ką jam atsakyti. Ar primygtinai prašyti pagalbos? Ar pasakyti, kad neteisinga, jog visą darbą turiu atlikti viena? Kad jau padariau sudėtingąją darbo dalį – užsakiau atvirukus ir suorganizavau nuotrauką (žavią Eleonoros ir Elizos nuotrauką, kurioje jos vilkėjo baleto drabužius), o jam tereikia prisidėti prie lengvosios dalies? Kita vertus, tuos atvirukus nusprendžiau padaryti tam, kad įtikčiau pati sau. Ar sąžininga prašyti jo pagalbos? Tiesą pasakius, esmė – ne sąžiningumas. Geriau jau pati susitvarkysiu su tais vokais, negu jausiuosi niurzglė.

– Viskas gerai, – atsakiau atsidusdama. – Nesirūpink.

Kai akies krašteliu pamačiau, kaip Džeimis atsilošė ant sofos, viduje porą kartų dilgtelėjo pasipiktinimas, bet supratau, kad man

daug labiau patinka nesijausti niurzgle, nei žiūrėti televizorių ir neklijuoti vokų.

Pasibaigus filmui Džeimis pažvelgė į mane, sėdinčią tarp užklijuotų raudonų vokų su pašto ženklais.

Jis uždėjo ranką ant manosios.

– Ar būsi mano Valentinė?

Džiaugiausi, kad nusprendžiau jo neversti padėti.

Kad būtų lengviau liautis priekaištavus, pasidariau sąrašą, kuriame surašiau *antipriekaištų* metodiką. Valdingas balso tonas erzina, tad pirmiausia atradau, kaip galima be žodžių pasiūlyti atlikti užduotį: kai prie lauko durų ant žemės padėdavau laišką, Džeimis žinodavo, kad eidamas į darbą turi jį išsiųsti. Apsiribojau vieno žodžio priminimais. Užuot sušukusi: „Ar prisimeni, kad prieš einant į parką prižadėjai išsiaiškinti, kas atsitiko filmavimo kamerai!“, kai Džeimis pakildavo nuo pusryčių stalo, jam tiesiog pasakydavau: „Kamera!“ Įteigiau sau, kad užduotys neprivalo būti atliktos pagal mano tvarkaraštį. Turėjau numalšinti norą vis priminti Džeimiui, kad iš rūsio atneštų „čiuožyklėlę“, mat kai nusprendžiau, kad Eleonorai ji patiktų, norėjau tą padaryti tučtuojau. Bet iš tikrųjų tai nebuvo skubu. Likau patenkinta, kad nepuolu į tą populiariąją „tai tavo paties labui“ priekaištų įvairovę. Niekada nereikalavau, kad Džeimis pasiimtų skėtį, valgytų pusryčius ar eitų pas dantų gydytoją. Nors kai kurie žmonės galvoja, kad tokie priekaištai yra meilės išraiška, aš manau, kad suaugęs žmogus turi pats gebėti nuspręsti, ar jis nori vilktis megztinį, ar nenori.

Žinoma, pats akivaizdžiausias (ir nepatraukliausias) *antipriekaištų* metodas buvo atlikti užduotį pačiai. Kodėl nutarta, kad būtent Džeimis turi būti atsakingas už tai, jog mes visada turėtume pakankamai grynųjų? Kai prisiėmiau šią atsakomybę, mes visuo-

met turime pakankamai grynųjų, ir aš jaučiuosi daug laimingesnė. O kai Džeimis atlieka užduotį, neleidžiu sau ieškoti priekabių iš šalies. Mano manymu, jis per daug sumokėjo, kai nupirko naują filmavimo kamerą vietoje mūsų niekam tikusios senosios, bet tai buvo jo sprendimas.

Taip pat stengiausi būti pastabesnė ir labiau vertinti visas Džeimio atliktas užduotis. Aš tikrai buvau kalta dėl „nesąmoningų pretenzijų“ – reiškinio, kai nesąmoningai pervertiname savo indėlį arba gebėjimus kitų žmonių atžvilgiu. (Tai susiję su tuo, ką Garisonas Keiloras (Garrison Keillor) pavadino „Vobegono ežero klaidžiojimais“, – faktu, kad mes visi save vertiname aukščiau nei vidutiniškai.) Viename tyrime kiekvienas darbo grupės studentas įvertino savo indėlį į komandą ir bendra suma pasiekė šimtą trisdešimt devynis procentus. Tai atrodo teisinga, mat daug geriau žinome, ką darome *mes*, o ne tai, ką daro kiti žmonės: skundžiuosi, kad praleidžiu per daug laiko apmokėdama sąskaitas, bet nepastebiu, kiek laiko Džeimis praleidžia tvarkydamas mūsų automobilį.

Viena mano draugė priėmė radikalų sprendimą. Jiedu su vyru *nesiskirsto užduočių*. Nors jų šeimoje keturi vaikai, jie turi nebylų susitarimą niekada nesakyti tokių dalykų, kaip: „turi nuvesti vaikus į gimtadienį“ arba „pataisyk tualeto bakelį, ir vėl teka vanduo“. Jų sistema pasiteisina, nes jie abu bendradarbiauja, bet net ir tokiu atveju neįsivaizduoju, kaip galima taip gyventi. Neįmanomas, tačiau įkvepiantis idealas.

NELAUK PAGYRŲ AR ĮVERTINIMO

Nagrinėdama, kodėl esu įpratusi priekaištauti, pastebėjau, kad mano priekaištai pasireiškia ir subtilesne forma – pavyzdžiui, prie-

kaištai dėl *mano* atliekamo darbo. Niurnėjau Džeimiui, kad jis daugiau mane girtų.

Tokie dalykai kaip šventojo Valentino dienos sveikinimų projektas privertė suvokti, ko iš tiesų noriu: dar labiau nei pagalbos norėjau, kad Džeimis pasakytų ką nors panašaus: „Oho, mergaičių nuotraukos tiesiog nuostabios! Tu puikiai padirbėjai su tais Valentino dienos atvirukais!“ Norėjau už savo namų darbus gauti „auksinę įvertinimo žvaigždę“.

Kodėl norėjau būti įvertinta? Ar tai mano tuštybė, kurią reikėjo paglostyti? Ar man reikėjo užglaistyti savo nesaugumo jausmą? Kad ir kokia priežastis būtų, žinojau, jog turiu nugalėti norą, kad Džeimis mane įvertintų, kai atlieku ką nors gera, negana to, – turiu nugalėti norą, kad Džeimis apskritai *pastebėtų*, kai atlieku ką nors gera. Todėl pasižadėjau: „Nelaukti pagyrų ar įvertinimo.“

Neįvertinau, kaip šis poreikis veikė mano elgesį, kol nepradėjau į jį gilintis. Vieną rytą apie pusę aštuonių su chalatu įslinkau į virtuvę. Didžiąją nakties dalį nė bluosto nesudėjau, nes Eleonora beveik nemiegojo, Džeimis atsikėlė apie šeštą valandą, kad su ja pabūtų, o aš galėčiau nors kiek numigti.

– Labas rytas, – sumurmėjau atidarydama dietinės kokakolos skardinę. Ir nepridėjau nė vieno padėkos žodžio už tas prabangias devyniasdešimt miego minučių.

Džeimis akimirką palaukė, o tada užsiminė:

– Tikiuosi, džiaugiesi, kad leidau tau šį rytą numigti.

Taigi jis irgi tikisi „įvertinimo žvaigždės“, nors, mano nuomone, pats nemoka jų dalyti.

Santuokoje stengiausi geriau elgtis. Plekšnojau sau per petį už tai, kad tiek daug išmokau. Tai ar aš ištariau švelniu balsu: „Žinoma, kad džiaugiuosi, labai tau ačiū, tu mano didvyris“? Ar dėkinga

apkabinau Džeimį? Nieko panašaus. Dėl to, kad jis *man* nedavė „auksinės žvaigždės“ už tai, jog visą naktį praleidau su Eleonora, jam atšoviau:

– *Vertinu* tai, bet tu niekada neįvertini, jei aš *tau* leidžiu miegoti, o paskui tikiesi didelio įvertinimo už tai, kad leidai pamiegoti man.

Pamačiusi Džeimio veido išraišką pasigailėjau, kad nesureagavau kitaip. Prisiminiau savo devintąjį įsakymą: „Pralinksmėk.“

Apkabinau jį.

– Atsiprašau. Iš tikrųjų. Neturėjau taip su tavimi kalbėti ir tikrai esu dėkinga, kad galėjau ryte numigti.

– Žinai, – pasakė jis, – aš tikrai norėjau padaryti tau gera. Ir tikrai vertinu, kad tu leidi man pamiegoti.

– Gerai.

Mudu apsikabinome – mažiausiai šešioms sekundėms, o tai, kaip sužinojau iš tyrimų, yra minimalus laiko tarpas, kurio reikia nuotaiką keliančių cheminių medžiagų oksitocino ir serotonino judėjimui paskatinti. Įtampa atslūgo.

Ši situacija suteikė man svarbią įžvalgą, kaip elgtis tinkamiau. Įsitikinusi esanti teisi sakydavau sau, kad atlieku tam tikrus namų ruošos darbus arba dedu kokias nors pastangas „dėl Džeimio“ ar „dėl šeimos“. Nors atrodė kilnu, toks požiūris kreipė blogo rezultato link, mat likdavau nepatenkinta, kai Džeimis neįvertindavo mano pastangų. Užuot tą dariusi, pradėjau sau sakyti: „Darau tą *dėl savęs*. To noriu *aš*.“ *Aš* norėjau išsiųsti šventojo Valentino dienos sveikinimus. *Aš* norėjau išvalyti virtuvės spinteles. Tai skambėjo savanaudiškai, bet iš tikrųjų buvo mažiau savanaudiška, nes reiškė, kad nepriekaištauju tam, jog gaučiau „įvertinimo žvaigždę“ iš Džeimio ar ko nors kito. Niekas net neturėjo pastebėti, ką aš atlikau.

Prisimenu, kaip kalbėjau su draugu, kurio tėvai priklausė pilietinių teisių judėjimui.

– Jie visuomet sakydavo, – pasakojo jis man, – kad tokį darbą reikia dirbti dėl savęs. Jei darai tą dėl kitų žmonių, baigsis tuo, kad pradėsi laukti jų pripažinimo, dėkingumo ir įvertinimo. Jei darai tą dėl savęs, tada nesitiki, kad žmonės reaguos tam tikru būdu.

Manau, kad tai tiesa.

Nepaisant visų mano kalbų apie „auksinių įvertinimo žvaigždžių" atsisakymą, turiu pripažinti, kad vis tiek galvoju, jog būtų gera, jei Džeimis jas dalytų dosniau. Ar aš *turėčiau*, ar *neturėčiau* jų norėti, vis tiek jų *noriu*.

PYKIS TINKAMAI

Spręsti priekaištų klausimą buvo lengviau nei imtis kitų elgesio įpročių, kuriuos norėjau pakeisti. Sunkiau sekėsi su antruoju prioritetu – keisti savo požiūrį. Šeiminiai konfliktai skirstomi į dvi kategorijas: tai, ką akivaizdžiai galima išspręsti, ir tai, ko negalima. Deja, daugelis konfliktų kyla dėl tokio pobūdžio klausimų, kaip „kur išleisti pinigus" ir „kaip auklėti vaikus", nei dėl lengvesnių, kaip antai „kokį filmą žiūrėsime šį savaitgalį" arba „kur atostogausime šią vasarą".

Nedideli nesutarimai neišvengiami ir netgi vertingi. Mes su Džeimiu vis tiek pešimės, tad norėjau, kad tos peštynės būtų linksmesnės, jog net ir nesutardami gebėtume pajuokauti ir likti švelnūs.

Taip pat norėjau nugalėti vieną ypatingą savo priešą – *atžarumą*. Jei pasitaikydavo nedidelis vienpusis nesutarimas, pernelyg dažnai nesusitvardydavau ir staiga pratrūkdavau, o tai aptemdydavo namų

nuotaiką. Dažnai stebėdavausi, kodėl pyktis kartu su puikybe, godumu, apsirijimu, geismu, tinginyste ir pavydu yra septynios mirtinos nuodėmės, nes jos neatrodė tokios mirtinos kaip daugybė kitų nuodėmių. Pasirodo, jos mirtinos ne dėl sunkumo, o dėl to, kad turi galios išprovokuoti kitas – blogesnes nuodėmes. Jos yra vartai į didesnes nuodėmes. Iš septynių mirtinų nuodėmių pyktis iš tiesų buvo tai, ko niekaip negalėjau nugalėti.

Norint išlaikyti sveiką santuoką, labai svarbu, kaip tarpusavyje pykstamasi. J. Gotmano „meilės laboratorijos" tyrimai rodo, kad tai, *kaip* pora pykstasi, yra svarbiau nei tai, *kaip dažnai* pykstasi. Poros, kurios pykstasi tinkamai, vienu metu sprendžia tik vieną klausimą ir nesileidžia į ginčus dėl kiekvienos nuoskaudos, kurias patyrė nuo pat pirmojo pasimatymo. Tokios poros pradeda ginčytis iš lėto, o ne staiga pratrūksta, ir vengia tokių „bombų", kaip „tu niekada..." arba „tu visada..." Sutuoktiniai žino, kaip baigti ginčą ir netęsti jo ištisas valandas. Jie stengiasi „pataisyti padėtį" sakydami tokius žodžius arba imdamiesi tokių veiksmų, kurie apsaugo nuo blogų emocijų augimo. Jie pripažįsta ir vienas kito patiriamą įtampą – vyras pripažįsta, kad žmona jaučiasi spaudžiama darbo ir namų poreikių, arba žmona pripažįsta, kad vyras jaučiasi tarsi patekęs į spąstus tarp jos ir savo mamos.

Štai pavyzdys, kaip pykstamasi netinkamai. Pasirodo, kad ir kaip nenorėčiau to pripažinti, retkarčiais aš knarkiu. Labai nemėgstu, kai kas nors apie tai užsimena, nes knarkimas skamba labai nepatraukliai, bet kai vieną rytą Džeimis pajuokavo ta tema, aš pasistengiau į tai sureaguoti „nerūpestingai" ir pasijuokiau kartu su juo.

Po kelių savaičių, kai dar prieš suskambant žadintuvui pusę septynių ryto klausėmės mėgstamos radijo stoties ir kai ramiai dalijausi

pastebėjimais apie tai, kad miegamajame sutvarkius baisią netvarką jis pasidarė daug meilesnis, Džeimis švelniai ir juokais pasakė:

– Pradėsiu dieną dviem pastebėjimais. Pirma – tu knarki.

Aš nesusilaikiau ir pratrūkau.

– Tai pirmas dalykas, kurį turiu išgirsti ryte?

Kildama iš lovos vos nemečiau jam į veidą antklodės.

– Kad aš *knarkiu*. Ar negali sugalvoti ko nors malonesnio?

Karštligiškai nuskubėjau per kambarį ir pradėjau traukti iš spintos drabužius.

– Jei nori, kad liaučiausi, bakstelk man, kai miegu, bet nereikia dėl to dejuoti!

Pamoka išmokta? Pasijuokdama kartu su Džeimiu leidau jam manyti, kad knarkimas tinkama tema juokams. Stengiausi būti linksmesnė, bet negalėjau; norėčiau visuomet pajėgti lengvai iš savęs pasijuokti, bet kai kuriose situacijose to padaryti nepavyksta, taigi turėjau nuoširdžiai apie tai pasakyti Džeimiui, kad išvengčiau panašaus protrūkio ateityje. Džeimis nemanė, kad jo pastaba taip mane įsiutins. Tiek to „tinkamo pykčio“. Tą kartą nesugebėjau laikytis pažado – net neprisiverčiau atsiprašyti, norėjau tiesiog viską pamiršti – bet kitą kartą man pasiseks geriau (tikėjausi).

Santuokoje ne tiek svarbu patirti daug malonių dalykų, kiek svarbu mažiau patirti nemalonių, mat žmonės yra „linkę į neigiamus dalykus“. Į blogus įvykius reaguojame greičiau, stipriau, jie labiau traukia dėmesį, nei geri įvykiai. Tiesą sakant, beveik visose kalbose yra daugiau neigiamas emocijas apibūdinančių sąvokų, nei teigiamas.

Reikia bent jau penkių teigiamų vedybinių poelgių, kad būtų atsvertas koks nors lemiamas arba griaunantis poelgis, todėl vienas iš būdų sustiprinti santuoką – užtikrinti, kad teigiami dalykai stip-

riai persvertų neigiamus. Jei pora paprastai tarpusavy bendrauja maloniai ir švelniai, daug lengviau nepaisyti kartais pasitaikančių nemalonių susikirtimų. Tačiau man atrodė, kad išpirkti vieną neigiamą užuominą apie knarkimą mums abiem prireiks daugiau nei penkių teigiamų vedybinių poelgių.

Tinkamo pykčio metodai darė labai didelę įtaką mano laimei, mat negebėjimas tinkamai pyktis man sukeldavo didelį kaltės jausmą. Kaip pastebėjo Markas Tvenas (Mark Twain): „Nerami sąžinė – tarsi plaukas burnoje." Jei Džeimis mane suerzindavo, pratrūkdavau, tada dėl to jausdavausi blogai ir visą kaltę versdavau jam. Bet iš tikrųjų supratau, kad pagrindinė susierzinimo priežastis yra ne Džeimio elgesys, o greičiau mano kaltės jausmas dėl to, kaip reaguoju į jo elgesį. Gebėjimas tinkamai pykti pašalino tą kaltės jausmą, todėl jaučiausi laimingesnė.

Vieną dieną, kai man ir vėl nepavyko tinkamai pykti, labai aiškiai suvokiau šią problemą. Prezidento dienos savaitgalį mes su Džeimio tėvais susiruošėme trumpų atostogų. Mano uošviai Džudė ir Bobas yra nuostabūs seneliai, su kuriais tikrai gera kartu atostogauti, – jie padeda, yra gero būdo ir pakankamai pakantūs chaosui, bet keliaujant jiems patinka turėti daug laiko, o kai mes skubėjome su jais susitikti, aš pamiršau, kad esu labai alkana. Kai jau ėjome pro duris supratau, kad esu tiesiog peralkusi, todėl paskubomis užkišau skrandį *M&M* saldainiais iš didžiulės širdies formos dėžutės, kurią Eliza gavo šventojo Valentino dienos proga.

Tai, kad valgiau tuos saldainius, vertė mane jaustis kalta, be to, netgi šiek tiek pykino, ir aš negalėjau susilaikyti nuo sąžinės graužaties. Kuo blogiau elgiausi, tuo kaltesnė jaučiausi, o tai vertė elgtis dar blogiau.

– Džeimi, prašau patraukti tuos popierius man iš kelio.

– Eliza, nesiramstyk į mane, man skauda ranką.

– Džeimi, ar negali paimti to krepšio?

Taip prastai pradėjusi, net ir atvykusi į viešbutį negalėjau atsikratyti blogos nuotaikos.

– Ar tau viskas gerai? – vienu metu paklausė Džeimis.

– Taip, viskas gerai, – sumurmėjau, trumpam susimąsčiau, bet mane ir vėl apėmė bloga nuotaika.

Tą vakarą, Elizai ir Eleonorai nuėjus miegoti, suaugusieji pagaliau turėjome galimybę ramiai ir netrikdomai pasikalbėti. Pavalgę gėrėme kavą (jau tiek metų esu šios šeimos dalis, bet mane vis tiek stebina Džudės ir Bobo gebėjimas po vakarienės gerti espreso kavą su kofeinu) ir kalbėjomės apie neseniai pasirodžiusį *New York Times* dienraščio straipsnį apie VX-950 – bandomąjį vaistą nuo hepatito C viruso.

Mums labai rūpėjo tie bandymai. Džeimis juokauja, kad jis yra „sulūžęs žaisliukas", mat turi nesveiką kelį, įspūdingą randą po vaikystės operacijos ir kenčia nuo kartkartėmis pasireiškiančio nugaros skausmo, bet didžiausia jo problema – kepenys. Jis turi hepatito C virusą.

Nors šis virusas gali sukelti lėtinius ir potencialiai mirtinus padarinius, jis turi ir gerų savybių. Virusas nėra užkrečiamas, išskyrus per tiesioginį kraujo kontaktą. Džeimis nejaučia akivaizdžių jo požymių ir sužinojo, kad turi hepatitą C, tik atlikdamas kraujo tyrimą. Vieną dieną jam išsivystys cirozė, ir kepenys nustos funkcionuoti, tada tai bus labai didelė bėda, bet kol kas Džeimis jaučiasi puikiai. Kalbant apie sveikatos problemas, reikia turėti galvoje, kad nelaimės mėgsta palydovus. Jei daug žmonių negaluoja nuo tam tikros ligos, vaistų kompanijos pradeda intensyviai ieškoti vaisto.

Jungtinėse Amerikos Valstijose hepatitu C serga apie tris milijonus žmonių, o visame pasaulyje – apie šimtą septyniasdešimt milijonų žmonių yra šio viruso nešiotojai, taigi aptariama sritis yra aktyviai tyrinėjama, ir Džeimio gydytojai sako, kad veiksmingi gydymo būdai greičiausiai bus patvirtinti per penkerius–aštuonerius metus. O hepatito C eiga labai ilga – pagal tai, kokiam skaičiui žmonių išsivysto cirozė, matyti, kad daugumai ji neišsivysto dvidešimt ar trisdešimt metų.

Trisdešimt metų atrodo ilgas laiko tarpas, bet Džeimis užsikrėtė hepatitu C būdamas aštuonerių, kai jam atliekant širdies operaciją buvo perpiltas kraujas, tada dar nebuvo atliekami hepatito C testai. Dabar jam trisdešimt aštuoneri.

Šiuo metu yra taikomas vienas gydymo būdas – pegiliuotojo interferono su ribavirinu vartojimas, bet, nepaistant nemalonių metus laiko trukusių į gripą panašių požymių, vaistų ir kassavaitinių injekcijų, šis metodas Džeimiui netiko. Dabar telieka tikėtis, kad Džeimis išsaugos savo kepenis, kol mokslininkai atras naujų gydymo metodų. Šalia tokios nepatrauklios perspektyvos kaip cirozė, nuo kurios kepenys nustoja funkcionuoti, hepatitas C padidina ir kepenų vėžio riziką. Ačiū Dievui už galimybę persodinti kepenis – nors persodintos kepenys yra ne juokas, liūdniausia, kad ne visuomet galima sulaukti donoro. (Kaip tas senas juokas apie restoraną: „Maistas siaubingas!“ – „Taip, ir porcijos mažos.“)

Taigi mes visi buvome susidomėję *Times* straipsnio aprašymu apie naujus įmanomus gydymo būdus. Uošviui Bobui atrodė, kad straipsnis skamba labai padrąsinamai, bet kaskart, kai jis pasakydavo kokį nors pastebėjimą, aš jam prieštaravau.

– Pasak straipsnio, tyrimai labai daug žadantys, – pasakė jis.

– Bet abu Džeimio gydytojai mums sakė, kad prireiks dar ma-

žiausiai penkerių metų, jei ne daugiau, tam vaistui patvirtinti, – pasakiau aš.

– Bet straipsnyje sako, kad jie labai greitai progresuoja, – ramiai atsakė jis. Bobas niekada nepuola ginčytis.

– Bet čia dar labai toli iki to, kol vaistas atsidurs rinkoje, – aš pradedu ginčytis.

– Ši tyrinėjimų sritis yra be galo aktyvi.

– Bet laiko skalė labai ilga.

Ir taip toliau, ir taip toliau, ir taip toliau.

Aš retai sakau Bobui, kad jis per didelis optimistas. Bobas pabrėžia, kaip svarbu priimti racionalų sprendimą, ir pats tą praktikuoja: geltonuose užrašų knygelės lapuose pildo „už“ ir „prieš“ grafas, renka įvairias nuomones ir išlaiko nešališką „akcijos kyla, akcijos krinta“ požiūrį. Tačiau šioje situacijoje Bobas rinkosi optimistinį įrodymų vertinimą. Žinojau, kad mano kovingumas ir smulkmeniškumas šiame pokalbyje pasireiškė ne dėl kokio nors nereikšmingo susierzinimo, bet dėl noro nepasiduoti tuščioms viltims. Bobas rinkosi teigiamą kelią, o aš būčiau pasijutusi geriau, jei būčiau be ginčų palikusi tą klausimą. Esu tikra, kad sakydama blogus dalykus priverčiau Bobą ir, neabejotinai, Džeimį jaustis blogai, o dėl to, kad priekaištavau ir priekabiavau, pati jaučiausi blogai. Tad reikia pyktis tinkamai ne tik su savo vyru, bet ir su visais kitais.

Ir kitas, ne toks didingas pastebėjimas – supratau, kad tuščiu skrandžiu geriau nevalgyti pusės svaro *M&M* saldainių.

NEUŽKRAUK KITAM

Nagrinėdama, kaip „pyktis tinkamai“, įsigijau ištisą biblioteką knygų apie santuoką ir santykius.

– Bet kuris žmogus, pažiūrėjęs į šias knygų stirtas, gali pamanyti, kad mūsų santuokai kilo grėsmė, – pastebėjo Džeimis.

– Kodėl? – nustebusi paklausiau.

– Tik pažvelk, kokios čia knygos: „Septynios taisyklės, kaip pagerinti santuoką", „Meilės niekada negana", „Kaip apsaugoti santuoką nuo vaikų", „Paleidimas", „Vienas vyras – skausmas". Man ir pačiam kiltų įtarimas, jei nežinočiau, kuo esi užsiėmusi.

– Bet visa ši medžiaga nuostabi, – pasakiau. – Čia tiek daug be galo įdomių tyrimų.

– Be abejo, bet žmonės nesivargina skaityti tokių knygų, kol nesusiduria su *problemomis.*

Gal Džeimis ir buvo teisus, bet aš jaučiausi laiminga turėdama priežastį studijuoti paskutinius atradimus apie santuoką ir santykius. Daug sužinojau. Pavyzdžiui, yra labai įdomus skirtumas tarp vyrų ir moterų požiūrio į artimus santykius. Tiek vyrai, tiek moterys sutinka, kad pasidalyti veikla ir atsiskleisti yra svarbu, tačiau moterims artumas reiškia pokalbį akis į akį, o vyrams artumas yra tada, kai jie dirba arba žaidžia sėdėdami šalia kito žmogaus.

Kai Džeimis manęs paklausė: „Ar nori žiūrėti „Skydą"?", iš jo akių supratau, kad žiūrėti televizorių kartu jam reiškia ne tik „sėdėti-kambaryje-ir-nesikalbant-tarpusavyje-žiūrėti-televizorių", o kad tai – labai kokybiškai kartu praleistas laikas.

– Puiki mintis! – atsakiau.

Nors mintis, kad gulėdami lovoje žiūrėsime televizijos serialą apie nenaudėlį Los Andželo policininką, neatrodė itin romantiška, kai jaukiai įsitaisėme tarp pagalvių, vis dėlto *jaučiausi* būtent taip.

Galbūt dėl to, kad vyrai žemesniu lygiu suvokia tai, kas yra artima, tiek vyrai, tiek moterys sutinka, jog santykiai su moterimis

yra artimesni ir malonesni nei santykiai su vyrais. Moterys labiau užjaučia kitus žmones, nei vyrai (nors tiek vyrai, tiek moterys jaučia maždaug tiek pat užuojautos gyvūnams, kad ir ką tai galėtų reikšti). Vienas svarbus atradimas mane labai nustebino: pagal tai, kiek moterys ir vyrai bendrauja su moterimis, galima pasakyti, ar jie yra vieniši, ar ne. Su vyrais praleistas laikas nedaro jokio skirtumo.

Kai sužinojau apie šį tyrimą, mano požiūris į Džeimį pasikeitė. Myliu jį iš visos širdies ir žinau, kad jis mane myli, taip pat žinau, kad galiu visiškai juo pasitikėti ir pasikliauti, tačiau dažnai jausdavausi nusivylusi, nes jis niekada nemėgo ilgų ir nuoširdžių pokalbių. O aš labai norėjau, kad Džeimis daugiau domėtųsi mano darbu. Štai mano sesuo Elžbieta rašo televizijai, ir aš jai pavydžiu, nes ji turi rašymo partnerę Sarą. Beveik kasdien juodvi nesustodamos kalba apie tai, ką rašo, ir apie savo karjeros strategijas. Aš neturėjau nei partnerio, nei kolegos, su kuriuo galėčiau pasikalbėti apie darbo problemas, ir norėjau, kad Džeimis atliktų tą vaidmenį.

Be to, visą savo nesaugumo pojūtį norėjau numesti Džeimiui. Pokalbius pradėdavau viliojamai, pavyzdžiui, sakydavau: „Man neramu, kad neišnaudoju savo galimybių“ arba „Man prastai sekasi megzti ryšius“, arba „O kas, jei aš blogai rašau?“ Džeimis neturėjo nė menkiausio noro leistis į tokius pokalbius, o aš dėl to pykau. Norėjau, kad jis man padėtų susidoroti su nerimu ir dvejonėmis.

Sužinojusi, kad tiek vyrai, tiek moterys ieškodami supratimo atsisuka į moteris, supratau, jog Džeimis mane ignoruoja ne dėl to, kad jam neįdomu ar kad jis manęs nemyli. Jis tiesiog nemokėjo suteikti tokio palaikymo. Jis nesiruošė leistis į ilgas diskusijas apie tai, ar man susikurti tinklaraštį, arba apie mano knygos struktūrą. Jis nenorėjo ištisas valandas skirti tam, kad pakeltų mano pasitikėjimą savimi. Jis niekada nesuvaidins moters rašymo partnerės, – to

tikėtis buvo nerealu. Jei man reikia tokio palaikymo, turiu susirasti kitų būdų jam pasiekti. Dėl šio suvokimo Džeimio elgesys nepasikeitė, bet aš lioviausi jautusi apmaudą.

Taip pat pastebėjau: juo liūdnesnė buvau, juo mažiau Džeimis norėjo su manimi apie tai kalbėti.

– Žinai, – pasakiau jam vieną vakarą, – man neramu. Norėčiau, kad padėtum jaustis geriau. Atrodo, juo blogiau jaučiuosi, juo mažiau nori su manimi bendrauti.

– Aš tiesiog negaliu tverti matydamas tave nelaimingą, – atsakė jis.

Man vėl prašvito. Džeimis nebuvo atjaučiantis klausytojas ne dėl užsispyrimo. Jis nenorėjo ilgų ir nuoširdžių pokalbių ne tik dėl savo būdo. Jis stengėsi vengti bet kokios mane liūdinančios temos dar ir dėl to, kad jam buvo labai skaudu matyti mane blogai besijaučiančią. Tačiau viso to nepakako šiai minčiai užmiršti – man kartais reikia atjaučiančio klausytojo, net jei pastarajam tas vaidmuo nepatinka, bet aš bent jau supratau Džeimio poziciją.

Mūsų pokalbis privertė susimąstyti apie tai, kaip mano laimė daro įtaką Džeimiui ir kitiems. Teko girdėti tokius aforizmus: „laiminga žmona – laimingas gyvenimas“ arba „jeigu mama nelaiminga, tada niekas nėra laimingas“. Iš pradžių pamaniau, kad tai skamba tiesiog puikiai: valio, viskas tam, kad *mane* pamalonintų! Bet jei šie posakiai teisingi, tuomet čia glūdi didžiulė atsakomybė.

Svarsčiau, ar mano laimės projektas nėra savanaudiškas dalykas, mat atrodė, kad telkdamasi į savo pačios laimę nuolaidžiauju savo norams. Vis dėlto tikra tiesa – kai rūpinuosi savo laime, kiti žmonės dėl to jaučiasi laimingesni: stengiausi neužsipulti Džeimio ir juoktis, kai jis juokauja. Bet čia dar ne viskas. Kai pati jaučiausi laimingesnė, man geriau sekėsi ir kitus padaryti laimingus.

Paprastai laimingi žmonės yra atlaidesni, mieliau padeda, yra dosnesni, geriau save kontroliuoja ir ne taip greitai susierzina, kaip nelaimingi žmonės, o nelaimingieji dažniau linkę užsisklęsti, nori teisintis ir gintis, yra priešiškesni ir savanaudiškesni. Oskaras Vaildas (Oscar Wilde) pastebėjo: „Jei žmogus yra geras, jis ne visuomet laimingas; bet jei žmogus yra laimingas, tuomet jis visada geras."

Laimės jausmas daro labai didelę įtaką santuokai, nes sutuoktiniai labai lengvai perima vienas kito nuotaiką. Jei vienas sutuoktinis pasijunta trisdešimčia procentų laimingesnis, tai ir kitą padaro laimingesnį, o jei vienas iš jų pasijunta nelaimingesnis, toks pasijunta ir kitas. (Ir ne tik tai: labai nustebau sužinojusi, kad reiškinys, kuris vadinamas „sveikatos atitikimu", rodo, jog partnerių elgesys sveikatos srityje supanašėja, nes jie vienas iš kito perima gerus arba blogus įpročius, susijusius su valgiu, mankšta, vizitais pas gydytoją, rūkymu ir gėrimu.)

Žinau, kad Džeimis nori, jog būčiau laiminga. Tiesą pasakius, kuo laimingesnė atrodau, tuo labiau jis stengiasi padaryti mane dar laimingesnę, o kai dėl kokios nors priežasties jaučiuosi nelaiminga, jį tai baugina. Todėl, stengdamasi būti laiminga, nusprendžiau neperteikti blogų dalykų, ypač Džeimiui. Jei man tikrai reikės jo patarimo ar palaikymo, aš su juo pasidalysiu, bet neužkrausiu jam savo rūpesčių ir skausmo.

Vieną sekmadienio rytą turėjau galimybę įgyvendinti savo pasižadėjimą. Buvo kaip reta ramu. Džeimis tvarkė ir valė virtuvę po blynų kepimo, Eliza buvo pasinėrusi į „Harį Poterį ir ugnies taurę" (*Harry Potter and the Goblet of Fire*), Eleonora žaliu pieštuku spalvino kiekvieną *Scooby-Doo* spalvinimo knygelės lapą, o aš tikrinau paštą. Atplėšiau nekaltai atrodantį laišką iš mūsų kredito kompanijos ir pamačiau, kad dėl to, jog jie nesilaikė saugumo nurodymų,

pagrindinė mūsų kredito kortelė buvo panaikinta ir išduota nauja kortelė bei numeris.

Aš tiesiog pasiutau. Dabar turėsiu atsidaryti kiekvieną tos kortelės sąskaitą ir surinkti naują numerį. Neturėjau sąrašo, todėl neįsivaizdavau, kaip reikės išsiaiškinti, kurias sąskaitas pakeisti. Leidimas pravažiuoti pro automatinius vartus, *Amazon* sąskaita, sporto klubo narystė... kas dar? Be to, tas pranešimas buvo labai dalykiškas: jokio atsiprašymo, jokios užuominos apie tai, kad kompanija pripažįsta savo klaidą ar apgailestauja dėl kortelės savininkams sukeltų nepatogumų. Tokie dalykai mane varė iš proto – čia reikėjo ir taip brangaus laiko bei proto energijos, o tokius darbus atlikus niekas nepasikeičia ir lieka taip, kaip buvę.

– Negaliu patikėti! – pasipiktinusi pasakiau Džeimiui. – Jie panaikino mūsų kreditinę kortelę dėl savo pačių klaidos!

Buvau pasiruošusi visiškai išlieti įtūžį, bet staiga kilo mintis: „Neužkrauk kitiems.“ Aš nutilau. Kodėl savo susierzinimu turėčiau gadinti ramią akimirką? Labai vargina, kai kas nors skundžiasi, nesvarbu, ar esi geros, ar blogos nuotaikos, ir nesvarbu, ar tas skundas pagrįstas, ar ne. Giliai įkvėpiau ir įpusėjusi sustojau.

– Na, ką gi, – tepasakiau priverstinai ramiu tonu.

Džeimis pažvelgė į mane nustebusiu, o paskui palengvėjimo kupinu žvilgsniu. Jis tikriausiai žinojo, kiek pastangų man reikėjo taip susilaikyti. Kai atsistojau dar įsipilti kavos, jis priėjo ir nieko nesakydamas mane apkabino.

IŠREIKŠK MEILĘ

Niekada nepamiršiu, kaip koledže perskaičiau Pjero Reverdy (Pierre Reverdy) žodžius: „Meilės nėra – tėra meilės įrodymai.“

Kad ir kokią meilę širdy jausčiau, kiti matys tik mano atliekamus veiksmus.

Pažvelgusi į savo Pasižadėjimų lentelę pamačiau, kad prie kai kurių įrašų, kaip antai „Išmesk, atnaujink, sutvarkyk" stovi visa eilė linksmų paukščiukų, o kiti pasižadėjimai pažymėti X ženklu. Man daug geriau sekėsi „eiti anksčiau miegoti" negu „nelaukti pagyrimo ar įvertinimo". Laimei, pasižadėjimas „išreikšti meilę" skambėjo taip, tarsi jis nesunkiai galėjo pasidaryti maloniu įpročiu.

Kai kurie meilės raiškos būdai buvo lengvi. Žmonės keturiasdešimt septyniais procentais (kaip jie tą apskaičiavo?) labiau linksta prie tų šeimos narių, kurie dažnai reiškia meilę, nei prie tų, kurie ją rodo retai, tad pradėjau kiekviename žingsnyje Džeimiui kartoti „aš tave myliu" ir laiškų pabaigoje pridėti prierašą „ATM". Taip pat dažniau apkabindavau jį ir kitus žmones. Apkabinimas numalšina stresą, padidina artumo jausmą ir netgi slopina skausmą. Vienas tyrimas parodė, kad žmonės, kurie visą mėnesį kasdien turėjo po penkis kartus ką nors apkabinti, siekdami apkabinti kuo daugiau skirtingų žmonių, pasijuto laimingesni.

Kai kuriuos dalykus jau dariau tinkamai. Nenorėjau kiekviename laiške Džeimiui pateikti varginantį klausimą ar priminimą, tad išsiugdžiau įprotį siųsti jam linksmas žinutes su įdomiomis naujienomis arba juokingomis istorijomis apie mūsų mergaites.

Vieną dieną, kai pakeliui į susitikimą užsukau į Džeimio biuro pastatą miesto viduryje, sustojau jam paskambinti.

– Ar tu darbe? – paklausiau.

– Taip, kodėl klausi?

– Pažvelk žemyn į Šventojo Baltramiejaus laiptus, – bažnyčia buvo kitoje gatvės pusėje nuo Džeimio biuro pastato. – Ar matai, kaip tau mojuoju?

– Taip, matau, ten tu! Aš mojuoju tau atgal.

Dėl to, kad atradau laiko tokiam kvailam, mielam pamojavimui, paskui ištisas valandas buvau geros nuotaikos.

Tai buvo smulkmenos, bet jos neįtikėtinai pakeitė mūsų bendravimo toną. Laukė svarbus mano anytos Džudės gimtadienis, taigi turėjau galimybę tinkamai pasielgti.

Sutuoktinio tėvai mūsų gyvenimuose vaidina svarbų vaidmenį. Mano tėvai gyvena Kanzase, kur aš užaugau, bet vienas iš jų arba jie abu mus aplanko kas kelis mėnesius, o mes bent porą kartų per metus nuvažiuojame aplankyti jų į Kanzasą. Tokie vizitai būna labai įtempti, nes visi galvojame apie tai, „ką-mes-visi-šiandien-veiksime?“ Džeimio tėvai gyvena vos už kampo nuo mūsų namų. Tikrąja to žodžio prasme. Tarp mūsų ir jų namo stovi vos vienas paliegęs pastatas. Kai vaikštinėjame po savo rajoną, dažnai susitinkame juos, einančius nusipirkti kavos arba į turgų, – Džudę sidabriniais plaukais ir gražiomis skaromis, Bobą, žygiuojantį tvirta eisena ir mūvintį vilnonę kepurę.

Mūsų santuokos laimei, mudu su Džeimiu laikėmės tos pačios nuomonės, kad labai svarbu palaikyti santykius su abiejų tėvais, todėl buvo savaime suprantama, kad aš mąstau apie Džudės gimtadienį. Jei būtume paklausę Džudės, kaip ji norėtų švęsti, būtų atsakiusi, kad jai nesvarbu. Tačiau norint sužinoti, kas žmonėms patinka, reikia žiūrėti į tai, kaip jie *elgiasi*, o ne į tai, ką *sako*. Džudė yra vienas patikimiausių mano pažįstamų žmonių: ji niekada nepamiršta įsipareigojimo, niekada nenuvilia, jei pažada ką nors padaryti, ir niekada neužmiršta svarbios datos. Ir nors tvirtina, kad gimtadienio ar švenčių dovanos jai nesvarbios, niekas kitas neteikia taip gražiai ir rūpestingai supakuotų dovanų. Ji netgi mūsų vestuvių sukakties proga dovanas parenka pagal metinių temą: ket-

virtųjų „vaisių ir gėlių" santuokos metinių proga ji padovanojo gražią antklodę, išmargintą vaisiais ir gėlėmis, o dešimtųjų „skardinių / aliuminių" metinių proga įteikė dešimt aliuminio folijos dėžučių.

Džeimis, jo tėtis ir brolis Filas nemoka labai gerai planuoti gimtadienio švenčių. Anksčiau, kai artėdavo Džudės gimtadienis, primindavau Džeimiui, kad reikia ką nors suplanuoti, o kai gimtadienio šventė nepasisekdavo, būdavau patenkinta savimi ir nepamiršdavau prikišti: „aš-juk-tau-sakiau". Tačiau mano laimės projektas nenuėjo visiškai veltui, ir aš supratau, kaip išspręsti šią problemą: turiu imtis *pati.*

Žinojau, kokios šventės norėtų Džudė. Ji tikrai norėtų šventės-siurprizo ir mieliau rinktųsi šeiminį pobūvį namuose. Rūpestingumą ji vertino labiau nei išlaidumą, todėl apgalvotos rankų darbo dovanos jai reikštų daugiau nei parduotuvėje nupirkti daiktai, o namuose gamintas maistas patiktų labiau nei vakarienė prabangiame restorane. Laimei, mano svainis Filas ir jo žmona Lorena yra gabūs virėjai, jie turi savo maisto pristatymo į namus verslą, todėl patiekalai bus ir pagaminti namuose, ir prašmatnūs.

Tarsi sapne mane aplankė vizija, jai įgyvendinti reikėjo pritarimo.

Paskambinau uošviui į biurą.

– Labas, Bobai. Skambinu, nes noriu pasikalbėti apie Džudės gimtadienio planus.

– Ar nemanai, kad kiek per anksti apie tai galvoti?

– Ne per anksti, jei norime suplanuoti ką nors ypatinga. O aš manau, kad turėtume.

Pauzė.

– Na, – lėtai pasakė jis, – aš galvojau...

– Jei norėtum išgirsti, kas, mano manymu, būtų smagu, tai galiu pasakyti savo idėją.

– Žinoma, – su palengvėjimu balse pasakė jis. – Ką esi sugalvojusi?

Bobas iškart sutiko su mano planu. Jis puikiai susidorodavo su įvairiomis šeiminėmis užduotimis ir įsipareigojimais, bet toks projektas buvo ne Bobo jėgoms. Iš tikrųjų visa šeima labai mielai bendradarbiavo. Jie taip pat norėjo, kad Džudės gimtadienis būtų nuostabus, tačiau paprasčiausiai nenorėjo imtis tokios šventės planuoti.

Siekdama įgyvendinti viziją, paėmiau vadeles į savo rankas. Kelias dienas prieš šventę išsiunčiau laiškus Džeimiui, Bobui, Filui bei Lorenai ir, turiu paminėti, nesulaukiau nė vieno irzlaus atsakymo:

Sveiki visi,

vos po keturių dienų Džudės gimtadienis.

Norime padovanoti jai VISĄ KRŪVĄ SUPAKUOTŲ dovanų. Tai reiškia nuo kiekvieno! Vienos dovanos nepakanka!

Bobai: mudvi su Eliza supakuosime tavo dovaną. Ar atsineši šampano?

Džeimi: ar nupirkai dovaną nuo mūsų abiejų?

Filai ir Lorena: ką gaminsite vakarienei, ar reikia atsinešti ko nors ypatingo? Kelintą valandą turite atvažiuoti? Ar prie maisto reikės baltojo ar raudonojo vyno? Kažką minėjote apie valgiaraščius? Manau, Džudei tai pasirodytų labai juokinga.

Visiems: žinau, kad tapčiau šeimos pajuokos objektu, jei visiems pasakyčiau, kad nedera vilkėti „aš-ką-tik-išsiropščiau-iš-lovos-iratslinkau-į-gimtadienį" drabužių. Todėl nieko apie tai nesakysiu. Tiesiog atminkite, kad vakaras bus nuostabus, jei visi prisiminsime, kokia tai proga, ir būsime dėmesingesni.

Bus smagu! xx g

Šiai šventei labai ruošiausi. Mudvi su Eliza nuėjome į keramikos parduotuvę „Mūsų vardas purvas", kur Eliza ant pietums skirtų

lėkščių nupiešė teatro motyvus, nes tai jos močiutės aistra. Praleidome malonią valandą (taip, valandą) „Koletės pyragų" tinklalapyje rinkdamos patį gražiausią tortą. Mudu su Džeimiu nufilmavome Elizą, atliekančią mėgstamiausias Džudės dainas, o pro šalį kartkartėmis pražingsniuodavo Eleonora.

Šventės vakare, prieš visiems susirenkant 18.30 val., paskutinę minutę pradėjau nerimastingai tvarkytis. Mano mama labai mėgsta „linksminti" kitus, ir aš iš jos paveldėjau polinkį jaudintis prieš šventes – tai vadiname „šeimininkės neuroze". Patyrę šeimos nariai žino, kad tuo metu geriau dingti iš akių, nes staiga jie gali būti paprašyti išsiurbliuoti kambarius. Kai Džeimis 18.29 val. išlindo iš savo „slėptuvės", jis vilkėjo rusvai žalsvos spalvos kelnes, languotus marškinius ir buvo be batų.

Padariau nedidelę pauzę, tada atsargiai ir švelniu balso tonu pastebėjau:

– Norėjau, kad apsivilktum ką nors gražiau.

Džeimis irgi padarė nedidelę pauzę ir tada atsakė:

– Išsirinksiu gražesnes kelnes, gerai?

Tada užlipo į viršų, užsimovė kitas kelnes, persivilko marškinius ir apsiavė batus.

Vakaras vyko būtent taip, kaip ir tikėjausi. Prieš suaugusiesiems susėdant prie stalo, anūkės su močiute valgė sumuštinius su vištienos salotomis – Džudė tai labai mėgsta. Gimtadienio tortą patiekėme, kol mergaitės dar nemiegojo, kad ir jos galėtų padainuoti „Su gimimo diena" ir suvalgyti po gabalėlį, tada paguldėme jas į lovą, ir suaugusieji susėdo vakarieniauti (valgėme indiškus patiekalus, kurie labai patinka Džudei).

– Vakaras buvo nepriekaištingas, – pasakė Džudė, kai visi susiruošė eiti namo. – Man patiko viskas: dovanos, maistas, tortas – viskas iš tikrųjų tiesiog nuostabu.

Buvo akivaizdu, kad Džudei tikrai patiko šventė, ir visi atrodė patenkinti, kad prisidėjo prie jos ruošimo, bet, regis, man tai patiko labiausiai. Buvau *tokia* laiminga, kad viskas pavyko.

Šventė patvirtino trečiąjį iš mano Dvylikos įsakymų: „Elkis taip, kaip nori jaustis." Gal ir maniau, kad jausiu apmaudą organizuodama šventę, bet iš tikrųjų dėl to, kad elgiausi su meile, pajutau daugiau šiltų jausmų visiems šeimos nariams, ypač Džudei.

Tačiau turiu pripažinti, kad prieš šventę man kartais atrodė, jog Džeimis ir kiti nepakankamai vertina mano pastangas. Mielai viską planavau ir būčiau susierzinusi, jei kas nors kitas būtų pamėginęs perimti iš manęs šį darbą, bet vis tiek norėjau „įvertinimo žvaigždės". Norėjau, kad Džeimis, Bobas arba Filas pasakytų: „Oho, Grečen, tu rengi tikrai puikų vakarą! Labai ačiū, kad taip nuostabiai, kūrybingai ir rūpestingai viską planuoji!" To nebus, pamiršk. Daryk tą *dėl savęs.*

Bet Džeimis mane labai gerai pažįsta. Kol Džudė vyniojo dovanas, jis iš lentynos ištraukė dėžutę ir padavė man.

– Čia tau, – pasakė jis.

– Man? – nustebau ir jaučiausi pamaloninta. – Kodėl man dovanoji dovaną?

Džeimis nieko neatsakė, bet aš žinojau.

Dėžutėje buvo labai gražus vėrinys, suvertas iš glotnių medinių karoliukų.

– Man jis labai patinka! – pasakiau ir užsisegiau.

Gal man ir nederėjo tikėtis pripažinimo, bet Džeimis buvo teisus – aš jo norėjau.

Vienas iš didžiausių įsimylėjimo džiaugsmų yra jausmas, kad pats nepaprasčiausias pasaulyje žmogus pasirinko *tave.* Prisimenu, kaip

nustebau, kai teisės mokyklos kambariokei parodžiau naująjį savo vaikiną Džeimį, o ji pasakė: „Niekada anksčiau jo nemačiau." Nuoširdžiai negalėjau suprasti, kad buvo žmonių, kurių akys nenukrypdavo į Džeimį kaskart, kai jis praeidavo koridoriumi arba ateidavo į valgyklą.

Tačiau po kiek laiko sutuoktiniai pradeda vertinti vienas kitą kaip savaime suprantamą dalyką. Džeimis yra mano likimas. Jis mano sielos draugas. Jis pripildo visą mano egzistenciją. Tačiau, be abejo, jį dažnai ignoruoju.

Kuo labiau esi pasirengęs atsiliepti į partnerio rodomą dėmesį, tuo stipresnė jūsų santuoka, tačiau čia nesunku patekti į blogų įpročių spąstus. Kai Džeimis pasakydavo kokį nors juoką ar pradėdavo pokalbį, labai dažnai tiesiog sumurmėdavau „mhm", o mano akys likdavo įsmeigtos į knygą, kurią skaičiau. Be to, santuoka keistai slopina tam tikrą gilų bendravimą. Daugumai vedusių žmonių turbūt teko patirti, kai jų sutuoktinis per kokią nors iškylą stulbinamai atsiveria visai nepažįstamam žmogui. Kasdienio gyvenimo šurmulyje nėra lengva mąsliai ir giliai pasikalbėti.

Turėjau blogą vedybinį įprotį Džeimiui rodyti mažiau dėmesio nei kitiems žmonėms. Vykdydama pasižadėjimą „išreikšti meilę", stengiausi sugalvoti Džeimiui nedidelių dovanų arba staigmenų. Vieną vakarą, kai pas mus svečiavosi draugai, išklausiusi visų pageidavimus dėl gėrimų pridūriau:

– O kaip Džeimis? Ko tu norėtum?

Paprastai rūpinuosi tik svečiais, todėl Džeimis nustebo, bet atrodė pamalonintas. Jo kelioninis tualetinis krepšelis buvo suplyšęs, todėl nupirkau naują ir sudėjau į jį tualetinius reikmenis. Ant stalo palikau naują žurnalo *Sports Illustrated* numerį, kad grįžęs iš darbo jį pamatytų vos įžengęs pro duris.

Vienas iš būdų užtikrinti, kad atkreipiate dėmesį į savo sutuoktinį, tai praleisti šiek tiek laiko dviese; santuokos specialistai poroms pataria dažnai skirti vienas kitam „pasimatymų vakarus" be vaikų. Tačiau vienas iš mano laimės projekto iššūkių buvo išsiaiškinti, į kurias rekomendacijas turėčiau nekreipti dėmesio, taigi niekaip nepajėgiau pajusti potraukio „pasimatymų vakarams". Mudu su Džeimiu daug laiko praleidžiame ne namie, lankomės įvairiose mokyklos, darbo arba draugų renginiuose ir pobūviuose, todėl, kai yra galimybių, mums patinka būti namuose. Tad mane baugino dar vienas tvarkaraštyje atsiradęs punktas.

Be to, atrodė, kad Džeimis tam niekada nepritartų.

Kai pasiūliau jam šią idėją, buvau maloniai nustebinta.

– Galime, jei nori, – pasakė jis. – Būtų smagu dviese pavakarieniauti arba nueiti į kiną. Bet mes taip dažnai kur nors einame, kad visai smagu pabūti ir namuose.

Pritariau jam, bet man buvo malonu girdėti, kad jis sutiko su mintimi, nors ir nenorėjo to daryti.

Be to, kad nepaisiau specialistų patarimo, aš dargi domėjausi paprastų žmonių nuomone. Vieną vakarą, kai knygų skaitymo grupėje niekam nebekilo minčių apie mūsų pasirinktą knygą, paklausiau draugų, kokie būtų jų pasiūlymai santuokiniam gyvenimui.

– Turite abu eiti miegoti vienu metu, – pasakė viena draugė. – Nesvarbu kas, bet iš to išeis kas nors gera. Arba ilgiau pamiegosite, arba pasimylėsite, arba pasikalbėsite.

– Prieš ištekant viršininkas man pasakė, kad tvirtos santuokos paslaptis – kiekvieną dieną nutylėti bent tris dalykus.

– Mudu su vyru vienu metu nekritikuojame vienas kito dėl daugiau nei vieno dalyko.

– Mano kvakeriai seneliai, kurie susituokę gyveno septyniasdešimt dvejus metus, sakė, kad visos vedusios poros turi turėti kokį nors lauko žaidimą, kaip tenisas arba golfas, ir namų žaidimą, kaip antai žodžių loto arba kortos, kurį kartu žaistų.

Kai grįžusi namo papasakojau Džeimiui apie šią taisyklę, jis kitą dieną namo parnešė nardų stalo žaidimą.

Stengdamasi išreikšti meilę, nusprendžiau pasiekti aukščiausią meilės raiškos lygį – „nepaprastojo meilumo savaitę".

Kas yra „nepaprastasis meilumas"? Tai buvo savotiškas ekstremalusis sportas, kaip šuolis gumine virve ar parašiutu, – jis praplėtė mano įprastų pastangų ribas ir atskleidė naujas asmenines gelmes. Šiaip viskas vyko namuose. Tiesiog visą savaitę su Džeimiu buvau *nepaprastai meili*. Jokios kritikos! Jokių protrūkių! Jokių priekaištų! Net pasisiūliau nunešti batus į taisyklą Džeimiui nespėjus nė paprašyti!

Nepaprastasis meilumas man priminė, kad reikia siekti aukštų elgesio standartų. Neteisinga, kad daugiau rūpinuosi draugais arba šeima, o ne Džeimiu, kuris yra mano gyvenimo meilė. Mums nepavyks visą laiką gražiai sutarti, bet aš turėčiau gebėti daugiau nei savaitę ištverti jam nepriekaištavusi. Žinoma, tam tikra prasme visas vasario mėnuo buvo nepaprastojo meilumo pratybos, mat visi mano pasižadėjimai buvo Džeimio naudai. Tačiau šią savaitę rengiausi pakelti savo meilumą iki dramatiško naujojo lygmens.

Pernelyg dažnai kreipiau dėmesį į tai, kas mane erzino: Džeimis vėluodavo apsispręsti dėl planų, jis neatsakydavo į mano laiškus, nevertino mano pastangų, kurias dedu, kad gyvenimas būtų sklandus. Užuot tą dariusi, turėčiau mąstyti apie tai, kodėl jis man patinka. Yra nuoširdus, juokingas, nuostabus, dėmesingas, mylintis,

ambicingas, mielas, geras tėvas, sūnus ir žentas, neįtikėtinai daug žino apie labai įvairius dalykus, yra kūrybingas, daug dirba, ištikimas. Kiekvieną vakarą prieš eidamas miegoti mane pabučiuoja ir pasako: „Aš tave myliu“, prieina prie manęs per šventes ir apkabina, retai susierzina ar mane kritikuoja. Kad ir tai, jog ant Džeimio galvos nematyti plikimo požymių.

Pirmąjį nepaprastojo meilumo rytą Džeimis manęs nedrąsiai paklausė:

– Norėčiau keltis, eiti į sporto salę ir greičiau grįžti. Gerai?

Jis turi neįveikiamą potraukį vaikščioti į sporto salę.

Užuot įsižeidusi ir pažiūrėjusi pagiežingu žvilgsniu, atsakiau:

– Gerai, bet eik dabar pat, kad greičiau grįžtum, nes mergaitėms pažadėjome nueiti į parką.

– Žinoma, jokių problemų!

Tai nebuvo lengva.

Padėjo, kad akimirką į viską pažvelgiau iš kitos pusės. Kaip jausčiausi, jei Džeimis niekada nenorėtų eiti į sporto salę arba dar blogiau – *negalėtų ten eiti*? Turiu puikios išvaizdos sportišką vyrą. Kaip man *pasisekė*, kad jis nori eiti į sporto salę.

Per nepaprastojo meilumo savaitę Džeimis įsėlino į miegamąjį numigti, ir aš leidau jam tai padaryti, o pati gaminau pietus Elizai bei Eleonorai, sutvarkiau vonios kambarį, kad ten nebūtų primėtyta buteliukų ir tūtelių, išnuomavau filmą „Aristokratai“ (*The Aristocrats*) ir pasakiau: „Puiku!“ Lioviausi visame bute mėčiusi ledinukų popieriukus. Kad ir kaip apgailėtinai tai skambėtų, kiekvienam iš šių žingsnių prireikė pakankamai daug pastangų.

Buvo nepaprastojo meilumo savaitė, tad vieną vakarą sužinojusi, kad Džeimis išmetė mano dar neperskaitytus *Economist* ir *Enter-*

tainment Weekly žurnalus, nepuoliau jam dėl to priekaištauti. Pabudusi kitą rytą supratau, kaip tai buvo nereikšminga, ir jaučiau palengvėjimą, kad neiškėliau scenos.

Visuomet tikėjau posakiu „neik miegoti piktas", o tai reiškė, kad skrupulingai ir kuo greičiau išreikšdavau kiekvieną susierzinimą ar apmaudą, kad neičiau miegoti pikta. Tačiau analizuodama nustebau, kad toks visiems žinomas pykčio atsikratymo būdas yra nesąmonė. Nėra įrodymų, kad „nuleisti garą" yra sveika ar konstruktyvu. Tyrimai rodo, kad išreiškus pyktį jis nenumalšinamas, o kaip tik padidinamas. Ir atvirkščiai – neišreikštas pyktis dingsta nepalikdamas bjaurių pėdsakų – kaip prieš du tūkstančius metų pasakė Plutarchas: „Vos kilusį pyktį galima numalšinti tyla arba ignoravimu."

Nepaprastasis meilumas privertė mane susimąstyti apie tai, kiek mudu su Džeimiu vykdome vienas kito nurodymus. Nesuklysiu sakydama, kad vedę žmonės labai daug laiko skiria įtikinti vienam kitą atlikti įvairiausias užduotis, ir gebėjimas bendradarbiauti sprendžiant kasdienius klausimus yra pagrindinė sudedamoji laimingos santuokos dalis. Dažnai norėčiau pasakyti Džeimiui: „Paskambink meistrui" arba „Ištuštink indaplovę", ir kad jis nedvejodamas man paklustų. Ir esu tikra, kad jis norėtų man pasakyti: „Nesinešk maisto į kitus kambarius" arba „Surask rūsio raktus", ir kad *aš* jam *paklusčiau.* Taigi stengiausi džiugiai ir nesiginčydama atlikti viską, ko jis manęs prašo.

Tų dienų laikotarpiu jaučiau šiokį tokį apmaudą, nes atrodė, kad Džeimis nepastebi, jog yra nepaprastojo meilumo savaitės centre. Paskui supratau, kad man turėtų būti *malonu,* jog jis to nepastebi, vadinasi, nepaprastojo meilumo savaitė nėra toks jau išskirtinis pagerėjimas palyginti su mūsų įprastu „paprastuoju" gyvenimu.

Nepaprastojo meilumo savaitė įrodė mano įsakymo „elkis taip, kaip nori jaustis" galią. Pastebėjau, kad dėl to, jog su Džeimiu elgiausi ypač meiliai, ir pati ėmiau jausti jam daugiau švelnumo. Kita vertus, nors tai buvo tikrai vertingas eksperimentas, kai savaitė baigėsi, man palengvėjo. Būti tokiai meiliai reikėjo ypač daug pastangų ir įtampos. Man skaudėjo liežuvį, nes pernelyg dažnai turėjau jį prikąsti.

Paskutinę vasario popietę pildžiau savo Pasižadėjimų lentelę ir suvokiau, kokį svarbų vaidmenį ji vaidina mano laimės projekte. Vien tai, kad nuolat peržiūrėjau pasižadėjimus ir turėjau „atsiskaityti" už kiekvieną dieną, stipriai veikė mano elgesį, o dar nė neprasidėjo kovas. Gyvenime esu davusi sau daug pažadų – tą darydavau kiekvienais naujaisiais metais nuo devynerių ar dešimties metų amžiaus, bet Pasižadėjimų lentelė pažadus padėjo vykdyti daug atkakliau nei kada nors anksčiau. Esu girdėjusi tokį verslo mokyklos posakį: „Kiek užsibrėžei, tiek ir pasieksi" ir mačiau, kaip ši tiesa veikia mano atveju.

Vasario pabaigoje patyriau dar vieną svarbų suvokimą. Ilgą laiką sukau galvą, kaip atrasti visa apimančią laimės teoriją, ir vieną popietę, po daugelio nesėkmingų bandymų, atradau labai reikšmingą laimės formulę.

Ji man šovė į galvą, kai važiavau metro traukiniu. Skaičiau Bruno Frėjaus ir Aloi Stucerio „Laimę ir ekonomiką" (Bruno Frey, Alois Stutzer, *Happiness and Economics*) ir akimirką susimąsčiau apie vieno sakinio reikšmę: „Pasirodo, kad malonus poveikis, nemalonus poveikis ir pasitenkinimas gyvenimu yra nesusijusios struktūros." Be šių eilučių, dar visai neseniai buvau skaičiusi apie tyrimą, kuris parodė, jog laimė ir nelaimė (arba, kalbant moksliniais terminais, teigiamas poveikis ir neigiamas poveikis) nėra priešingos tos pačios

emocijos pusės – jos yra nesusijusios ir didėja bei mažėja nepriklausomai viena nuo kitos. Kai pagalvojau apie šią idėją ir apie savo patirtį, viskas staiga stojo į vietas, ir laimės formulė taip stipriai sužibo mano galvoje, kad atrodė, jog kiti traukinio keleiviai turi pamatyti virš jos įsižiebiančią lemputę.

Kad būčiau laiminga, turiu suvokti, kada aš jaučiuosi gerai, kada – blogai ir kada – teisi.

Taip paprasta, bet taip išmintinga. Skamba kaip kokio nors žurnalo viršelio antraštė, bet man prireikė labai didelių pastangų, kad sugalvočiau rėmus, kurie apimtų ir atsijotų visa tai, ko išmokau.

Kad būčiau laiminga, reikėjo daugiau patirti teigiamų emocijų: kad gyvenime padaugėtų džiaugsmo, malonumo, entuziazmo, dėkingumo, artumo ir draugystės. Tą suprasti nebuvo sunku. Taip pat turėjau pašalinti blogų emocijų šaltinius, kad mane mažiau kankintų kaltės jausmas, sąžinės graužatis, gėda, pyktis, pavydas, nuobodulys ir susierzinimas. Tą suprasti irgi nebuvo sunku. Ir dar supratau, kad norėdama dažniau jaustis „gerai" ir rečiau – „blogai", turiu nepamiršti *jaustis teisi.*

„Jaustis teisiai" buvo sudėtingiau: tai buvo jausmas, kad gyvenu tokį gyvenimą, kokį turėčiau gyventi. Turėjau puikią teisininkės darbo patirtį, tačiau mane persekiojo negeras jausmas, kad nedarau to, ką „turėčiau" daryti. Nors rašytojos karjera gali suteikti tiek „gerų jausmų, tiek „blogų", vis dėlto dabar „jaučiausi teisi".

„Jaustis teisiai" reiškia gyventi tokį gyvenimą, kuris atrodo teisingas tau, – tiek profesijos, tiek vietos, tiek šeiminės padėties ir t. t. atžvilgiu. Tai susiję ir su sumanumu: turi atlikti pareigas, pateisinti lūkesčius. Kai kuriems žmonėms „jaustis teisiems" galbūt reiškia ne tokius aukštus dalykus, o tam tikros darbo pozicijos arba materialiojo gyvenimo standarto siekį.

Pasitenkinimas, kad atradau savo formulę, po kelių minučių dingo, ir aš supratau, kad ji nėra visiškai baigta. Trūko kažkokio svarbaus elemento. Ieškojau būdų, kaip įvertinti faktą, kad kai kurie žmonės, atrodo, yra užprogramuoti nuolatos stengtis ir siekti laimės. Pavyzdžiui, esame linkę manyti, kad ateityje būsime šiek tiek laimingesni, nei esame dabar. Laimei taip pat labai svarbus prasmės pojūtis. Tačiau mano formulė nuo šių pastebėjimų nekito. Mėginau suprasti, ko jai gali trūkti: siekių, pažangos, tikslo, vilties? Nė vienas iš šių dalykų netiko. Tada prisiminiau Viljamo Batlerio Jeitso (William Butler Yeats) posakį. Jis rašė: „Laimė nėra nei dorybė, nei malonumas – nei viena, nei kita, tai paprasčiausia raida ir augimas. Mes jaučiamės laimingi tada, kai tobulėjame.“ Šiuolaikinių tyrėjų argumentai tokie patys: laimę suteikia ne tikslų pasiekimas, o tų tikslų siekimo procesas – tobulėjimas.

Žinoma. Tobulėjimas. Tobulėjimas paaiškina, kodėl žmogus jaučiasi laimingas, kai rengiasi maratonui, mokosi naujos kalbos, kolekcionuoja pašto ženklus, padeda vaikams mokytis kalbėti, gamina maistą pagal kiekvieną Džulijos Čaild (Julia Child) knygos receptą. Mano tėtis buvo puikus tenisininkas, jis daug treniruodavosi. Vienu metu tėtis pradėjo žaisti golfą ir ilgainiui metė tenisą. Paklausiau jo kodėl. Jis atsakė: „Manieji teniso įgūdžiai palaipsniui prastėjo, o golfo – gerėjo.“

Žmonės geba prisitaikyti, tad mes labai greitai priprantame prie naujų gyvenimo aplinkybių – tiek gerų, tiek blogų – ir pradedame jas laikyti įprastomis. Tai padeda, jei padėtis pablogėja, tačiau kartu reiškia, kad aplinkybėms pagerėjus mes greitai priprantame prie naujų patogumų ar privilegijų. Toji vadinamoji „hedonizmo rutina“ leidžia priprasti prie dalykų, kurie padeda jaustis gerai, – prie naujos mašinos, naujos darbo pozicijos arba oro kondicionieriaus, ir

toks gerumo jausmas ilgainiui „sudyla". Tobulėjimo pojūtis tą kompensuoja. Jūsų valgomojo stalas labai greitai gali pasidaryti savaime suprantamu dalyku, bet rūpinimasis daržu suteiks naują džiaugsmo pojūtį ir stebins kiekvieną pavasarį. Tobulėjimas yra svarbus dvasine prasme, tačiau, mano manymu, materialinė raida irgi teikia malonumą. Pavyzdžiui, kad ir kiek žmonės tvirtintų, jog laimės nenupirksi, vis dėlto nepaprastai malonu šiais metais turėti daugiau pinigų nei praėjusiais.

Taigi sudariau galutinę formulę, ir ji man pasirodė tokia svarbi, kad pavadinau ją pirma nuostabiąja tiesa – reikia tikėtis, kad metų gale turėsiu bent dar vieną nuostabiąją tiesą. Pirma nuostabioji tiesa apie laimę skelbia, ***kad tobulėjimą lemia suvokimas, kada aš jaučiuosi gerai, kada – blogai ir kada – teisi.***

Vos grįžusi namo paskambinau Džeimiui.

– Pagaliau! – pasakiau jam. – Radau savo laimės formulę! Ji telpa į vieną sakinį ir apima visus tyrimus bei kitus palaidus galus, kurie varė mane iš proto.

– Puiku! – entuziastingai pasakė Džeimis. Tyla.

– Argi nenori išgirsti, kokia ta formulė? – užsiminiau. Nusprendžiau nesitikėti, kad Džeimis atliks mano rašymo partnerės vaidmenį, bet kartais jis bus priverstas pasistengti toks būti.

– Žinoma, be jokios abejonės! – pasakė jis. – Kokia ta formulė?

Na taip, jis stengėsi. Galbūt tik įsivaizdavau, bet man atrodė, kad dabar, kai aš labiau stengiuosi, Džeimis irgi stengiasi daugiau. Negalėjau tiksliai įvardyti, kas buvo kitaip, bet jis atrodė labiau mylintis. Jo nelabai domino pokalbiai apie laimę – tiesą pasakius, dėl neišsenkančio mano domėjimosi šia tema jis buvo kiek panašus į kankinį – bet dabar Džeimis pakeisdavo perdegusias lemputes nelaukdamas, kol jam apie tai priminsiu, ir atrodė, kad stropiau

atsako į mano laiškus. Jis nupirko mums nardų stalo žaidimą. Jis paklausė, kokia yra manoji laimės formulė.

Svarstant apie vedybinę laimę, labai sunku atsispirti pagundai visą dėmesį sutelkti į sutuoktinį ir pabrėžti, kaip jis ar ji turėtų pasikeisti, kad padarytų jus laimingesnį ar laimingesnę. Bet iš tikrųjų negali nieko pakeisti, tik save. Mano draugė sakė, kad jos „vedybinė mantra“ tokia: „Aš myliu Leo *tokį, koks jis yra.*“ Aš myliu Džeimį tokį, koks jis yra. Negaliu priversti jo geriau atlikti namų ruošos darbų, galiu tik nustoti jam priekaištauti – ir tai mane daro laimingesnę. Kai nustoji tikėtis, kad tavo sutuoktinis pasikeis (be priežasties), pyktis ir apmaudas sumažėja, dėl to santuokiniame gyvenime atsiranda daugiau meilės.

• *trečias skyrius* •

Kovas

SIEK DAUGIAU

Darbas

SUSIKURK ASMENINĮ TINKLARAŠTĮ.

DŽIAUKIS NESĖKMIŲ TEIKIAMAIS DŽIAUGSMAIS.

PRAŠYK PAGALBOS.

DIRBK PROTINGAI.

DŽIAUKIS DABAR.

Laimė vaidina labai svarbų vaidmenį darbo srityje, o darbas – laimės. Vieno iš tų „gyvenimas-nėra-teisingas" tyrimų rezultatų matyti, kad laimingesni žmonės dirba geriau, nei ne tokie laimingi. Laimingi žmonės per savaitę išdirba daugiau valandų, taip pat daugiau dirba laisvalaikiu. Jiems geriau sekasi bendradarbiauti, jie ne tokie savanaudžiai ir mieliau imasi padėti kitiems, pavyzdžiui: dalijasi informacija arba puola padėti kolegai. Dėl to, kad padeda kitiems, žmonės yra linkę padėti ir jiems patiems. Pastariesiems geriau sekasi dirbti su kitais, mat žmonės mieliau renkasi laimingesnių asmenų draugiją. Mažiau tikėtina, kad laimingiems žmonėms pasireikš produktyviai dirbantiesiems nebūdingi požymiai: pervargimas, neatvykimas į darbą, netinkamas ir neproduktyvus darbas, darbiniai konfliktai ir kerštingumas, – tačiau visa tai gali nutikti ne tokiems laimingiems žmonėmis.

Laimingesni žmonės yra ir veiksmingesni vadovai. Jie geriau atlieka valdymo užduotis: geriau vadovauja ir disponuoja informacija. Jie atkaklesni ir labiau savimi pasitiki, nei mažiau laimingi žmonės. Jie draugiškesni, šiltesni ir net *fiziškai* patrauklesni. Tyrimas parodė,

kad studentai, kurie pradėję mokytis jautėsi laimingi, sulaukę per trisdešimt metų uždirbdavo daugiau pinigų, neturėdami pradinio turto pranašumo. Tai, kad esi laimingas, gali labai stipriai paveikti tavo darbinį gyvenimą.

Žinoma, laimė daro įtaką darbui jau vien dėl to, kad pastarasis užima didelę mūsų laiko dalį. Daugelis amerikiečių dirba septynias ar daugiau valandų per dieną, o atostogų laikas trumpėja. Darbas gali suteikti ir didžiumą laimingam gyvenimui reikalingų elementų: tobulėjimą, visuomeninius santykius, džiaugsmą, prasmės jausmą, savigarbą, pripažinimą.

Jeigu jaučiuosi liūdna, darbas pralinksmina. Kartais, kai mane apima bloga nuotaika, Džeimis sako: „Kodėl tau nenuėjus į biurą padirbėti?" Net jei nėra nuotaikos dirbti, kai tik pasineriu, blogą nuotaiką išsklaido malonus jausmas, kad ką nors pabaigsiu, taip pat intelektinis skatinimas ir netgi paprastas prasiblaškymas.

Darbas – labai svarbus dalykas laimei, todėl tikėtina, kad kito žmogaus laimės projektas bus nukreiptas į tinkamą darbo pasirinkimą. Tačiau aš didįjį laimės ieškojimo karjeros pokytį jau patyriau. Pradėjau dirbti teisės srityje ir įgijau ten puikios patirties. Bet kai mano teisėjo padėjėjos karjera su Džastis O'Konor (Justice O'Connor) ėjo į pabaigą, niekaip negalėjau sugalvoti, ką norėčiau dirbti toliau.

Tuo metu apsilankiau pas draugę, kuri mokėsi švietimo magistrantūroje, ir jos svetainėje pastebėjau keletą storų vadovėlių.

– Ar tai turi perskaityti savo programai? – paklausiau tingiai versdama tankius ir nuobodžius puslapius.

– Taip, – pasakė ji, – tačiau skaitau juos ir laisvalaikiu.

Toks paprastas atsakymas kažkodėl prikaustė mano dėmesį. Paklausiau savęs, ką *aš* veikiu laisvalaikiu? Kad ir kaip man patiko

teisėjo padėjėjos darbas, teisės dalykams niekada neskyriau daugiau dėmesio, nei reikėjo. Savo malonumui rašiau knygą (kuri vėliau buvo pavadinta „Galia, pinigai, šlovė, seksas") ir tada pagalvojau: gal turėčiau gyventi iš knygų rašymo. Per ateinančius kelis mėnesius įsitikinau, kad noriu daryti būtent tai.

Buvau labai ambicinga ir konkuruojanti asmenybė, todėl atsisakyti teisininkės kvalifikacijos ir pradėti karjerą nuo pradžių buvo skausminga. Kadaise buvau žurnalo *The Yale Law Journal* vyriausioji redaktorė ir laimėjau prizą už rašinius teisės srityje, tad ši kvalifikacija reiškė labai daug. Įsitikinau, kad aistra – labai svarbus profesinės sėkmės veiksnys. Žmonės, kurie myli savo darbą, suteikia jam jėgos ir energijos, kurių neįmanoma pasiekti vien būnant darbščiam. Tą pastebėjau žvelgdama į kolegas – Aukščiausiojo Teismo tarnautojus: jie skaitydavo žurnalus apie teisę savo malonumui, per pietų pertrauką kalbėdavosi apie bylas, o jų pastangos jiems teikė energijos. Man – ne.

Pasirodo, entuziazmas yra daug svarbesnė savybė ugdant įgūdžius ar meistriškumą, nei bet koks įgimtas gebėjimas, mat vienintelis ir svarbiausias dalykas norint įgyti kompetencijos yra noras praktikuotis. Todėl karjeros specialistai tvirtina, kad žmogui geriau seksis siekti tokios profesijos, kurios jis imsis lengvai ir kuri bus miela širdžiai, mat tokioje srityje norėsis daugiau praktikuotis ir taip bus įgytas konkurencinis pranašumas.

Man patinka rašyti, skaityti, tyrinėti, užsirašyti pastabas, analizuoti ir kritikuoti. (Nelabai mėgstu *rašyti*, bet veik nė vienam rašytojui nepatinka būtent ši dalis.) Kai pagalvoju apie praeitį, matau, kad ten buvo gausu ženklų, jog noriu būti rašytoja. Esu parašiusi du romanus, kurie dabar guli užrakinti stalčiuje. Didžiąją laisvalaikio dalį visuomet praleidžiu skaitydama. Be jokios akivaizdžios

priežasties rašau ilgas pastabas. Pagrindinė pasirenkamoji disciplina studijuojant buvo anglų kalba. O didžiausias ženklas tai, kad laisvalaikiu rašiau romaną.

Kodėl anksčiau nekilo mintis, kad galiu gyventi iš rašymo? Turbūt yra kelios priežastys, bet pati svarbiausia – kad man dažnai yra sunku „būti Grečen". Erazmas pastebėjo: „Didžiausia žmogaus laimė yra būti tuo, kas jis yra" – nors skamba kaip pakankamai aiškus dalykas, man tai visada buvo sunki užduotis. Dėl to „būti Grečen" yra pirmasis iš mano Dvylikos įsakymų.

Esu susikūrusi viziją, kas *norėčiau* būti, ir tai trukdo man aiškiai pamatyti ir suprasti, kas esu iš tikrųjų. Kartais net sau pačiai meluoju, kad man patinka veikla, kuri iš tikrųjų nepatinka, pavyzdžiui, apsipirkti, arba kad domiuosi tuo, kas iš tiesų manęs beveik nedomina, tarkim, užsienio politika. O dar blogiau tai, kad ignoruoju savo tikruosius troškimus ir interesus.

Tuo metu, kai laikiausi savo trečiojo įsakymo – „elkis taip, kaip nori jaustis", pakeisti nuotaiką padėjo metodas „apsimesk tol, kol iš tiesų pajusi", tačiau kai tenka priimti didžiuosius gyvenimo sprendimus, tai nėra tinkamiausias principas. Pasitelkdama „apsimetinėjimą" įsijausdavau į veiklą ir užsiėmimus, kurie manęs iš tikrųjų nedomino, bet tas entuziazmas nublankdavo palyginti jį su aistra, kurią jaučiau tam, kas man natūraliai buvo įdomu.

Viena sesers Elžbietos savybe ypač žaviuosi. Jai niekada nekilo klausimų dėl savo prigimties. Aš mokykloje žaidžiau žolės riedulį (nors buvau nekokia sportininkė), mokiausi fiziką (nors jos nekenčiau) ir norėjau labiau domėtis muzika (bet nesidomėjau). Bet Elžbieta – ne. Ji niekada sau nemelavo. Pavyzdžiui, skirtingai nei daugelis intelektualių žmonių, ji niekada nesigėdijo to, kad jai labai patinka komercinė grožinė literatūra arba televizija, – tokios pozi-

cijos įrodymas buvo tai, jog Elžbieta pradėjo karjerą rašydama komercinius romanus jaunimui (iš jos ankstyvųjų darbų man labiausiai patiko „Tiesa apie meilę“ (*The Truth About Love*) ir „Išleistuvių sezonas“ (*Prom Season*) ir tapo televizijos srities rašytoja. Kartais pagalvoju, ar būčiau tapusi rašytoja, jei Elžbieta nebūtų to kelio nuėjusi pirmoji. Prisimenu, kaip mudvi ilgai kalbėdavome, kai aš mėginau priimti sprendimą.

– Nerimauju dėl to, kad stigs tvirto pagrindo, – prisipažinau jai. – Dirbant teisės, finansų arba politikos srityse jausčiau, kad turiu pagrindą po kojomis.

Tikėjausi, kad ji atsakys ką nors tokio: „Rašydama gali jausti tvirtą pagrindą po kojomis“ arba „Jei tau ši sritis nepatiks, galėsi ją pakeisti kuo nors kitu“, bet Elžbieta buvo daug nuovokesnė.

– Žinai, – pasakė ji, – tu visada troškai tvirto pagrindo ir visada jo trokši. Turbūt dėl to ir stojai mokytis teisės. Bet ar nuo to turi priklausyti kitas tavo darbas?

– Na...

– Jau buvai užsiėmusi labai rimta veikla, kai dirbai tarnautoja Aukščiausiajame Teisme, bet ar tada jauteisi turinti pagrindą po kojomis?

– Ne visai.

– Greičiausiai niekada to galutinai ir nepajusi. Gerai. Tiesiog neleisk, kad tai darytų įtaką tavo sprendimams.

Tada pasirinkau dar vieną teisininkės darbą – įsidarbinau Federalinėje ryšių komisijoje, o paskui nusprendžiau pradėti rašytojos karjerą. Buvo baugu žengti pirmąjį žingsnį nepažįstamoje ir naujoje srityje, bet perėjimą palengvino tai, kad mudu su Džeimiu kaip tik tuo metu persikėlėme iš Vašingtono į Niujorką, o Džeimis irgi nusprendė keisti karjerą. Taigi aš skaitydavau knygą apie tai, kaip teik-

ti knygos pasiūlymą, o jis vakarais lankydavo finansinės apskaitos kursus. Iki šiol prisimenu tą dieną, kai nusprendėme nebemokėti mano advokatūros mokesčio.

Tai, kad mečiau teisę, jog tapčiau rašytoja, buvo svarbiausias žingsnis, kurį kada nors esu žengusi link to, kad „būčiau Grečen". Nusprendžiau užsiimti tuo, kuo norėjau, ir nekreipiau dėmesio į siūlymus, kurie man atrodė netinkami, nors kiti žmonės laikė juos viliojamais.

Taigi jei man nereikėjo iš naujo įvertinti savo darbo situacijos, tai kokie gi buvo šio mėnesio tikslai? Darbo srityje norėjau jausti daugiau energijos, kūrybingumo ir būti produktyvesnė. Aš ypač esu prisirišusi prie žinomų dalykų ir rutinos, bet visgi nusprendžiau save nugalėti ir imtis tokių darbinių iššūkių, kurie priverstų mane nukeliauti į nežinomą sritį. Pamąstysiu, kaip padidinti kasdienį darbo veiksmingumą daugiau skaitant, rašant ir daugiau laiko praleidžiant su kitais žmonėmis. Ir turbūt pats svarbiausias dalykas bus tai, kad stengsiuosi nuolatos prisiminti, kaip man pasisekė, kad pirmadienio ryto laukiu lygiai taip pat, kaip laukdavau penktadienio vakaro.

SUSIKURK ASMENINĮ TINKLARAŠTĮ

Manieji tyrimai parodė, kad iššūkiai ir naujovės yra pagrindinės sudedamosios laimės dalys. Smegenis aktyvina nuostaba, tad sėkmingas susidorojimas su netikėta situacija suteikia stiprų pasitenkinimo jausmą. Jei užsiimate kuo nors nauju – pirmą kartą aplankote muziejų, išmokstate naują žaidimą, nukeliaujate į naują vietą, susitinkate su naujais žmonėmis – turite daugiau galimybių jaustis laimingas, nei tie žmonės, kurie lieka įsikibę žinomos veiklos.

Štai vienas iš daugelio laimės paradoksų: norime kontroliuoti savo gyvenimą, tačiau labai daug laimės suteikia nežinomi ir netikėti dalykai. Be to, naujovės reikalauja daugiau protinės veiklos, tad naujos situacijos sukelia intensyvesnes emocines reakcijas, dėl to laikas, regis, sulėtėja ir praturtėja. Vienas draugas, susilaukęs pirmagimio, pasakė: „Viena iš priežasčių, dėl ko man patinka turėti kūdikį, – sulėtėja laikas. Mes su žmona jautėme, kad gyvenimas bėga pro šalį, bet tą akimirką, kai gimė Klara, laikas, regis, sustojo. Kiekviena savaitė panaši į ištisą epochą, nes per ją tiek daug įvyksta."

Taigi kaip į savo laimės projektą galėjau įterpti naujovių ir iššūkių? Norėjau pasirinkti tikslą, kuris būtų susijęs su kitais man patinkančiais dalykais, – tik ne smuiko ar salsos pamokas, kad ir ką sakytų specialistai. Tuo metu, kai mėginau tai išsiaiškinti, mano agentė pasiūlė susikurti tinklaraštį.

– Bet aš nežinau, nuo ko pradėti, – pasakiau jai. – Tai labai techniškas dalykas. Man sunku išmokti naudotis net skaitmeniniu vaizdo įrašymo grotuvu.

– Šiais laikais susikurti tinklaraštį visai nesudėtinga, – pasakė ji. – Pamąstyk apie tai. Esu tikra, kad tau patiktų.

Ji pasėjo šią mintį mano galvoje, ir aš nusprendžiau išmėginti. Perskaičiau tyrimus apie iššūkių svarbą laimei ir supratau, kad norėdama pasiekti didelį ir sudėtingą tikslą turiu peržengti savo ribas. Ir ne tik tas: jei gebėčiau susikurti tinklaraštį, tai padėtų man bendrauti su žmonėmis, kuriuos domina panašūs dalykai, suteiktų saviraiškos šaltinį ir būtų vienas iš būdų paskatinti kitus imtis savojo laimės projekto.

Bet nepaisant didelio laimės atpildo pažado, aš nuogąstavau. Jaudinausi dėl to, kad ši veikla atims labai daug laiko ir pastangų, o

mane ir taip spaudė laikas, be to, jau turėjau pakankamai protinės veiklos. Čia teks priimti sprendimus, kuriems nesijaučiau pasirengusi. Kiti galės kasdien viešai mane kritikuoti ir matyti mano nesėkmes. Tai vers mane jaustis kvailai.

Maždaug tuo pat metu susitikau porą pažįstamų, kurie turėjo savo tinklaraščius, jie man davė kelis pagrindinius patarimus, kurių ir reikėjo pradžiai. Galbūt tie lemtingi susitikimai įvyko dėl kosminės harmonijos – „kai mokinys pasirengęs, atsiranda ir mokytojas" – arba tai buvo veiksmingas tikslų įvardijimo rezultatas. O gal man tiesiog pasisekė?

– Naudokis *TypePad* programa, – pasakė pirmoji patarėja. – Aš ja naudojuosi.

Ji turėjo tinklaraštį apie restoranus ir receptus.

– Ir pradėk nuo paprasčiausių dalykų, kai vėliau išsiaiškinsi, galėsi įtraukti ir sudėtingesnes detales.

– Turi rašyti jame kiekvieną dieną – tai svarbiausias dalykas, – pasakė antrasis patarėjas, kuris pildė teisės srities tinklaraštį.

Vajė, nusiminusi pamaniau, o aš planavau ten rašyti tris kartus per savaitę.

– Ir kai siųsi asmeniui laišką, kad praneštum apie savo įrašą, įtrauk ne tik nuorodą, bet ir patį įrašą.

– Gerai, – neužtikrintai atsakiau. – Dar noriu pasitikslinti... ar turėsiu siuntinėti laiškus apie savo įrašus kitiems tinklaraščio lankytojams? – Apie tai niekada nebuvau pagalvojusi.

– Na, taip, – atsakė jis.

Po trijų savaičių blaškymosi po internetą atsargiai ir beveik vogčiomis užsiregistravau kompiuterinėje *TypePad* sistemoje. Vien nuo šio žingsnio – dar prieš priimant konkretų sprendimą dėl paties tinklaraščio – pajutau jaudulį ir pakylėjimą. Vis prisimindavau vieną iš

suaugusiojo paslapčių: „Žmonės mažiau pastebi tavo klaidas, nei tu manai.“ Net jei tame tinklaraštyje ir padarysiu ką nors ne taip, nieko tokio.

Kiekvieną dieną dirbau maždaug po valandą, ir iš lėto, naudojantis *TypePad*, tuščias šablonas pradėjo įgyti formą. Užpildžiau skyrelį „Apie“, kuriame parašiau apie save. Viršutinėje antraštėje sukūriau tinklaraščio aprašą. Įtraukiau nuorodas į savo knygas. Pridėjau Dvylika įsakymų. Atrodo, kad išsiaiškinau, ką reiškia „RSS“, ir pridėjau RSS (angl. k. RSS – *Really Simple Syndication*, liet. k. – tikrai paprastas rinkimas) mygtuką. Pagaliau giliai įkvėpiau ir kovo dvidešimt septintąją įrašiau pirmąją tinklaraščio žinutę.

Šiandien – pirmoji Laimės projekto tinklaraščio diena.

Kas gi yra laimės projektas?

Visai neseniai vieną popietę staiga suvokiau, kad leidžiu gyvenimui bėgti pro šalį nepaklausdama savęs svarbiausio klausimo: ar aš laiminga?

Nuo tos akimirkos negalėjau liautis galvojusi apie laimę. Ar tai daugiausia priklauso nuo temperamento? Ar galėjau imtis kokių nors veiksmų, kad tapčiau laimingesnė? Ką apskritai reiškia būti „laimingam“?

Taigi Laimės projekto tinklaraštis – mano vienerių metų atsiminimai, per tuos metus išmėginau visus principus, patarimus, teorijas ir visų savo tyrimų rezultatus nuo Aristotelio iki šventosios Teresės, Bendžamino Franklino, Martino Seligmano bei Opros. Kuris patarimas iš tikrųjų veiksmingas?

Vien tai, kad sukūriau šį tinklaraštį, verčia mane jaustis laiminga, nes dabar pasiekiau vieną iš pagrindinių šio mėnesio tikslų (ir kaip tik laiku). Užsibrėžiau užduotį, dirbau ta linkme ir pasiekiau.

Pasirengimas pradėti asmeninį tinklaraštį man priminė dvi suaugusiojo paslaptis:

1. Nieko tokio prašyti pagalbos.
   Bandydama pradėti dvejojau, kol pagaliau sugalvojau tiesiog paprašyti draugų, kurie turi tinklaraščius, patarimo.
2. Atliekant po nedaug kiekvieną dieną, galima daug pasiekti.
   Mes linkę pervertinti, kiek galime padaryti per valandą ar per savaitę, ir iki galo neįvertinti, kiek galime padaryti per mėnesį ar metus, kasdien nors po truputį užsiimdami tam tikra veikla. „Maža kasdienė užduotis, tikrai atliekama kiekvieną dieną, pranoks išskirtinį Heraklio darbą" – Entonis Trolopas (Anthony Trollope).

Nuo tada kiekvieną savaitę, šešis kartus per ją ten rašau.

Kai ekrane pamačiau savo pirmąjį įrašą, mane užplūdo didelis džiaugsmas. Negalėjau patikėti, kad aš sugebėjau tą padaryti. Specialistai buvo tikrai teisūs kalbėdami apie tai, kokią laimę suteikia naujovės, iššūkiai ir tobulėjimo pojūtis.

Tačiau greitai pastebėjau, kad net ir sukūrus tinklaraštį išbandymų nesumažėjo, todėl tai ir toliau liko puikus laimės šaltinis. O tiesą pasakius, jis dažnai mane siaubingai suerzindavo. Kuo daugiau dariau, tuo daugiau kilo norų. Norėjau pridėti paveikslėlių. Norėjau iš savo URL (angl. k. URL – *Uniform Resource Locator*, liet. k. – universalusis adresas) išmesti žodį *„typepad"*. Norėjau įdėti tinklalaidę. Norėjau į sąrašus įtraukti „gyvas" nuorodas. Kai mėgindavau išspręsti šias problemas, mane apimdavo bjaurus neišmanymo ir bejėgiškumo jausmas. Nuotrauka neatsisiųsdavo. Paveikslėliai būdavo per maži. Nuorodos neveikė. Staiga būdavo pabraukiamas kiekvienas žodis.

Kankinausi stengdamasi susidoroti su šiomis užduotimis, nes jaučiausi skubinama ir sunerimusi, jei ko nors nepavykdavo išsiaiškinti iš karto; pagaliau atradau būdą, kaip save pristabdyti – „sės-

davau į kalėjimą". Sakydavau sau: „Aš kalėjime, esu užrakinta, niekur negaliu išeiti, nieko negaliu daryti, tegaliu atlikti šią užduotį. Nesvarbu, kiek tai truks, laiko turiu tiek, kiek reikia." Žinoma, tai buvo netiesa, bet pasakymas, kad turiu tiek laiko, kiek reikia, padėdavo susikaupti.

Dirbdama su tinklaraščiu dažnai turėdavau priminti sau „būti Grečen" ir likti ištikima *savajai* projekto vizijai. Daug gerų ir protingų žmonių man dalijo patarimus. Vienas žmogus skatino mane „išlaikyti ironiją", o keletas pasiūlė, kad dažnai komentuočiau naujienas. Vienas norintis padėti draugas pasakė, kad pavadinimas „Laimės projektas" netinka ir pasiūlė pavadinimą „Ak, laiminga diena".

– Neįsivaizduoju, kaip galėčiau pakeisti pavadinimą, – neužtikrintai pasakiau. – Tai buvo laimės projektas nuo pat pirmos minutės, kai tik sumaniau jo imtis.

Jis papurtė galvą:

– Dar nevėlu pakeisti.

Kitas draugas turėjo kitokį pasiūlymą:

– Turėtum panagrinėti konfliktus su savo mama, – pasakė jis. – Tai visus domina.

– Gera mintis... bet mudviem su mama nekyla tiek jau daug konfliktų, – pasakiau jam, pirmą kartą gailėdamasi, kad mus su mama sieja artimi santykiai.

– Hm, – pasakė jis. Tas draugas tikrai pamanė, kad aš neigiu realybę.

Visi patarimai buvo protingi ir grįsti labai gerais ketinimais, tad kaskart, kai sulaukdavau naujo pasiūlymo, mane apimdavo panika. Vienas iš didžiausių tinklaraščių keliamų iššūkių buvo dvejonės, kurias sukeldavo vidinė mano pačios kritika. Ar turėčiau laimės

projektą perdaryti? Ar žodis „projektas" skamba sudėtingai ir nepatraukliai? Ar esu pernelyg savanaudiška, jei rašau apie asmeninę patirtį? Ar uolus mano tonas skamba pernelyg pamokslaujamai? Panašu, kad taip! Bet aš nenorėjau būti tokia rašytoja, kuri tiek daug laiko praleidžia perrašinėdama pirmąjį sakinį, kad niekada neparašo antrojo. Jei norėjau ką nors pasiekti, turėjau eiti pirmyn ir liautis nuolat dvejoti.

Džiugino tai, kad vos įkūriau tinklaraštį, žmonės energingai ėmė atsakinėti į jį tokį, koks jis yra. Pradžioje nė nežinojau, kaip sekti visą pranešimų srautą, bet po truputį išsiaiškinau. Prisimenu tą pasitenkinimo antplūdį, kai pirmą kartą patikrinau *Technorati* – pagrindinę tinklaraščių prižiūryklę – ir pamačiau, kad nė nežinodama pagal populiarumą pasiekiau *Technorati Top 5000*. Tinklaraščio kūrimas buvo mano asmeninio laimės projekto dalis, ir aš nesitikėjau, kad jis iš tikrųjų patrauks kieno nors dėmesį, todėl iš lėto augantis tinklaraščio populiarumas buvo netikėtai malonus dalykas ir labai daug prisidėjo prie tobulėjimo pojūčio mano gyvenime.

Viena iš priežasčių, dėl ko iššūkiai teikia laimės, yra tai, kad jie leidžia praplėsti savo ribas. Tampi didesnis. Staiga gali atlikti jogos pratimus, daryti naminį alų ar pakankamai gerai kalbėti ispaniškai. Tyrimai rodo: kuo daugiau elementų sudaro tavo tapatybę, tuo mažiau baugina tai, kad vienam iš jų gali kilti grėsmė. Praradus darbą gali sumažėti savigarba, bet tai, kad vadovauji vietos absolventų asociacijai, tave paguos. Be to, nauja tapatybė suveda tave su naujais žmonėmis ir suteikia naujos patirties, o tai irgi dideli laimės šaltiniai.

Man viskas klostėsi būtent taip. Tinklaraštis suteikė naują tapatybę, naujų įgūdžių, naujus kolegas ir būdą susisiekti su žmonėmis,

kuriuos domina panašūs dalykai. Mano, kaip rašytojos, vizija prasiplėtė. Aš tapau tinklaraštininke.

DŽIAUKIS NESĖKMIŲ TEIKIAMAIS DŽIAUGSMAIS

Dirbdama ties tinklaraščiu norėjau praplėsti savo ribas ir kitose darbo srityse. Norėjau išstumti save iš patogumo zonos ir peržengti ribas. Bet ar toks pasižadėjimas suderinamas su pastangomis „būti Grečen"?

Ir taip, ir ne. Norėjau vystytis *natūralia kryptimi*. W. H. Auden tokią įtampą pavadina labai gražiai: „Tarp dvidešimties ir keturiasdešimties metų amžiaus ieškome savęs, o tam reikia suprasti skirtumą tarp atsitiktinių apribojimų, kuriuos peraugti yra mūsų pareiga, ir neišvengiamų mūsų prigimties apribojimų, kurių negalime peržengti nepakenkdami sau." Pavyzdžiui, savojo tinklaraščio sukūrimas ir pradžia vertė mane nerimauti, bet giliai viduje žinojau, kad sugebėsiu tą padaryti ir greičiausiai man tai patiks, kai tik nugalėsiu pradines nerimą keliančias kliūtis.

Žinojau, jei save versiu, tai sukels nemažų nepatogumų. Suaugusiojo paslaptis skelbia: „Laimė ne visuomet leidžia jaustis laimingam." Kai susimąstydavau apie tai, kodėl kartais nenoriu savęs versti, suprasdavau, kad bijau nesėkmės, bet norėdama sulaukti daugiau sėkmės turėjau nebijoti susidurti su nesėkme. Prisiminiau Roberto Brauningo (Robert Browning) žodžius: „Ak, bet žmogus turi siekti daugiau, nei gali paimti, antraip – kam tas dangus?"

Kad nugalėčiau šią baimę, tariau sau: *„Man patinka nesėkmių teikiami džiaugsmai."* Kartojau sau: juk visai *smagu*, kai nepasiseka. Štai kas yra ambicingumas, štai kas yra kūrybingumas. Jei verta ką nors daryti, tai verta tą daryti net tuomet, jei nepavyksta.

Ir ši mantra tikrai padėjo. Žodžiai „nesėkmės džiaugsmai" išvadavo mane iš baimės jausmo. Ir aš susidūriau su nesėkmėmis. Kreipiausi į prestižinę rašytojų bendriją *Yaddo*, bet manęs ten nepriėmė. Pasiūliau straipsnį *Wall Street Journal* leidiniui ir nors atrodė, kad turiu daug vilčių, man galiausiai pranešė, kad straipsniui nėra vietos. Nuliūdino knygos „Keturiasdešimt požiūrio taškų į J. F. K." pardavimų ataskaita, pastarieji toli gražu nesiekė knygos „Keturiasdešimt požiūrio taškų į Vinstoną Čerčilį" pardavimų (agentė, guosdama mane, pasakė: „Nenoriu būti įkyri, bet galbūt šį nusivylimą panaudosi savo laimės projektui."). Su drauge rengėmės suburti biografijų skaitymo grupę, bet iš šios idėjos išėjo šnipštas. Pridaviau savo esė *New York Times* knygų apžvalgai, bet ją atmetė. Planavome kartu su draugu užsiimti transliacija internetu, bet ir tai nepavyko. Išsiunčiau nesuskaičiuojamą daugybę elektroninių laiškų su nuorodomis į savo tinklaraštį, bet į daugumą jų niekas neatkreipė dėmesio.

Tuo pat metu, rizikuojant patirti nesėkmę, atsirado galimybių sulaukti ir šiokios tokios sėkmės. Buvau pakviesta prisidėti prie nepaprastai populiaraus *Huffington Post* tinklaraščio ir mane ėmė publikuoti tokie didžiuliai tinklaraščiai kaip *Lifehacker*, *Lifehack* ir *Marginal Revolution*. Buvau pakviesta prisidėti prie *LifeRemix* tinklaraščių tinklo. *Wall Street Journal* leidiniui parašiau straipsnį apie pinigus ir laimę. Pradėjau lankytis kas mėnesį rengiamuose rašytojų susitikimuose. Manau, kad anksčiau būčiau nesiekusi tokių tikslų, nes bijočiau būti atstumta.

Draugai papasakojo man apie panašius mąstymo pokyčius, kurie jiems pasitarnavo. Vienas bičiulis pasidalijo patirtimi, kad jo biure nutikus kokiai nors nesėkmei jis visiems sako: „Dabar prasideda visas smagumas!" Nors savo laimės projekto dar nebuvau nė

įpusėjusi, spėjau įvertinti, kad tai, jog jaučiuosi laimingesnė, padeda man rizikuoti patirti nesėkmes, o galbūt tiesiog pradėjau lengviau priimti *nesėkmių teikiamą džiaugsmą*. Kai jaučiausi laiminga, buvo daug lengviau pasiekti šį tikslą – sukurti tinklaraštį. O kai jis buvo sukurtas, pats savaime tapo laimės šaltiniu.

PRAŠYK PAGALBOS

Nepaisant to, kad viena iš mano suaugusiojo paslapčių skelbia, jog „nieko tokio prašyti pagalbos“, vis tiek turėjau sau nuolat priminti, kad turiu jos prašyti. Labai dažnai jaučiau nebrandų ir nekokius rezultatus teikiantį impulsą apsimesti, kad žinau tai, ko iš tiesų nežinau.

Galbūt dėl to, kad kovo mėnesį nuolat peržiūrėdavau savo tikslus ir pasižadėjimus, sugalvojau naują būdą prašyti pagalbos – subūriau strateginę grupę. Neseniai sutikau du rašytojus – Maiklą ir Marsę. Kiekvienas rašėme savo knygą, kiekvienas stengėmės protingai vertinti savo projektą ir karjerą, visi trys buvome ekstravertai, kurie didžiąją laiko dalį dirba po vieną ir yra išsiilgę pokalbių. Kai atsitiktinai sužinojau, kad Maiklas ir Marsė pažįsta vienas kitą, mane apėmė įkvėpimas.

Vasario mėnesį įvardijau problemą. Norėjau turėti rašymo partnerį – žmogų, su kuriuo galėčiau kalbėtis apie rašymo ir karjeros strategijas. Džeimį nuo šios veiklos beveik paleidau, tad galbūt mes su Maiklu ir Marse galėtume susiburti ir patenkinti šį poreikį. Bendžaminas Franklinas drauge su dvylika draugų subūrė savitarpio tobulinimosi klubą ir ištisus keturiasdešimt metų susitikdavo su jais kiekvieną savaitę. Galbūt ir mes galėtume suburti grupelę, kuri turėtų šiek tiek mažesnius tikslus nei „savitarpio tobulinimasis“.

Laiške nedrąsiai pasiūliau šią mintį Maiklui ir Marsei. Mano nuostabai, jie abu iškart pritarė. Maiklas pasiūlė susitikimų planą: „Ką manote apie tai, kad maždaug kas šešias savaites susitiktume porai valandų? Dvidešimt minučių skirtume įvadiniams pokalbiams, paskui trisdešimt minučių kiekvienas kalbėtume apie tai, kas kam rūpi, o per vidurį padarytume dešimties minučių pertrauką." Mudviem su Marse toks planas tiko, o tai buvo geras ženklas, kad visi trys derame vienas prie kito.

– Ir reikėtų susikurti pavadinimą, – pusiau juokais pasakė Marsė. – Kokio tipo grupė mes *esame*?

Nusprendėme pasivadinti „MGM", pagal pirmąsias vardų raides, ir nutarėme, kad esame „rašytojų strategijos grupė". Apie patį rašymą kalbėdavomės nedaug, nors kartais kuris nors atsiųsdavo kitiem dviem pasiskaityti vieną ar du skyrius; didžiąją laiko dalį diskutuodavome apie strategijas. Ar Maiklui reikėtų pasisamdyti virtualųjį padėjėją? Ar Marsė ne per daug laiko skiria važinėjimui ir savo knygos pristatymui? Ar Grečen turėtų išsiųsti laimės projekto naujienlaiškius? Grupė iš pat pradžių buvo sėkminga. Mane labai įkvėpdavo tos pora valandų, kurias praleisdavau su dviem kitais energingais, entuziastingais ir protingais rašytojais. Be to, kaip ir „Antsvorio stebėtojų", „Anoniminių alkoholikų" grupėse ar mano Pasižadėjimų lentelės pildymo atveju, jautėme, kad turime vienas kitam atsiskaityti.

Tik po keleto susitikimų aptikau kelis straipsnius apie karjeros kūrimą, kurie siūlė suformuoti „kandidatų draugiją" arba, paprasčiau tariant, „tikslinę grupę". Velniai rautų – maniau, tai mano mintis.

DIRBK PROTINGAI

Nepaisant daug dėmesio, skiriamo kasdienėms detalėms, supratau, kad dirbsiu geriau, jei daugiau laiko mąstysiu apie tai, kaip padidinti savo produktyvumą. Mažų mažiausia, ką galiu padaryti, pasiekti, kad mano dienos būtų ramesnės. Atrodė, kad niekada nepakanka laiko tam, ką noriu padaryti.

Pradėjau įdėmiai stebėti, kaip leidžiu dienas. Ar buvo tokių akimirkų, kurias švaistau? Gal netyčia atrasiu ką nors tokio, kaip po sofa nuriedėjusias monetas, – pavyzdžiui, nepastebėtą įprotį kas vakarą žiūrėti kartojamą serialą „Įstatymas ir tvarka" (*Law & Order*)? Man sekėsi bent iš dalies elgtis produktyviai. Jei žiūrėdavau kartojamą serialą, kartu apmokėdavau sąskaitas. Taigi, nepaisant to, kaip leidžiu laiką, pasiekdavau ir gerų rezultatų.

Pasikeitė mano požiūris į produktyvų laiką. Anksčiau buvau įsitikinusi, kad nepajėgsiu sėsti ir produktyviai rašyti, jei negalėsiu tam skirti mažiausiai trijų keturių valandų be pertraukos. Dažnai tą pasiekti būdavo sunku, todėl jausdavausi neproduktyvi, ir tai mane erzino. Norėdama išmėginti naują prielaidą, prie savo Pasižadėjimų lentelės kelioms savaitėms priklijavau pastabą, kad priminčiau sau apie tai, ties kuo kasdien dirbu. Netrukus pastebėjau, kad man geriau sekasi, kai turiu *mažiau* laiko. Pasirodo, ne kelios valandos, o devyniasdešimt minučių yra optimaliai veiksmingas laiko tarpas – pakankamai ilgas, kad atlikčiau kokį nors darbą, bet ne toks ilgas, kad imčiau slampinėti arba prarasčiau susitelkimą. Todėl dieną pradėjau skirstyti į devyniasdešimties minučių rašymo periodus, tarp kurių įterpdavau įvairias kitas užduotis: mankštą, susitikimus, telefono skambučius, tinklaraščio taisymą.

Be to, nors visuomet maniau, kad penkiolika minučių yra per trumpas laiko tarpas kam nors atlikti, pradėjau versti save kur nors vidury dienos įterpti papildomas penkiolika minučių. Jas dažnai įsprausdavau tarp dviejų susitikimų arba kur nors pačioje darbo dienos pabaigoje. Tai iš tiesų padidino mano produktyvumą. Penkiolika minučių per dieną kelis kartus per savaitę buvo reikšmingas indėlis: penkiolikos minučių pakako preliminariam tinklaraščio įrašui atlikti, pastaboms apie skaitytą tyrimą užsirašyti arba atsakyti į kai kuriuos laiškus. Kaip pastebėjau sausio mėnesį, kai pradėjau laikytis vienos minutės taisyklės ir ėmiau tvarkytis vakarais, nuolatos dedamos nedidelės pastangos leidžia pasiekti akivaizdžius rezultatus. Pamačiau, kad labiau kontroliuoju savo darbo krūvį.

Nedrąsiai ėmiau mąstyti apie tai, kaip kiekvieną rytą atsikelti maždaug valanda anksčiau, nei keliasi visa šeima. Entonis Trolopas (Anthony Trollope), XIX amžiaus rašytojas, kuris sugebėjo būti produktyvus rašytojas ir kartu iš pagrindų pakeisti britų pašto sistemą, savo produktyvumą siejo su įpročiu dieną pradėti pusę šešių ryto. „Autobiografijoje“ (*Autobiography*) jis rašo: „Senasis arklininkas, kuris turėjo mane pažadinti ir kuriam už šį darbą mokėjau penkis papildomus svarus, manęs nesigailėjo.“ Iš to galima suprasti, kad keltis pusę šešių ryto nelengva, ypač jei šalia nėra seno arklininko, kuris tave išverstų iš lovos. Ne, pusė septynių buvo anksčiausia, ką pajėgiau.

Sugalvojau, kaip savo darbo kambarį paversti malonesne vieta. Buvau šventėje vienuose namuose ir užuodžiau tokį malonų kvapą, kad vaikštinėjau po kambarį tol, kol atsekiau to kvapo šaltinį – kvepiančią apelsinmedžio žiedų žvakę. Nors niekada nepirkdavau tokių dalykų, grįžusi namo nuėjau tiesiai prie kompiuterio, užsisakiau vieną žvakę ir pradėjau deginti ją savo darbo kambaryje. Nors kartais šaipydavausi iš laimės kūrimo būdų pasitelkiant daiktus,

pastebėjau, kad dirbti degant žvakei yra keistai malonu. Tai primena jausmą, kai žiūri pro langą į krentantį sniegą, arba kai šalia tavęs ant kilimo snaudžia šuo. Tai tam tikras tylus buvimas kambaryje, kuris nuteikia labai maloniai.

DŽIAUKIS DABAR

Dirbdama, ypač tada, kai versdavau save atlikti tai, nuo ko jausdavausi kiek nepatogiai, vis prisimindavau pasižadėjimą „džiaugtis dabar". Būdama rašytoja dažnai pastebėdavau, kad svajoju apie kokią nors laimingą ateitį: „Kai parduosiu šį pasiūlymą" arba „Kai išeis knyga..."

Talas Ben Šaharas knygoje „Laimingesnis" (Tal Ben-Shahar, *Happier*) rašo apie „galutinio tikslo iliuziją" – įsitikinimą, kad pasiekęs tam tikrą tikslą būsi laimingas. (Kiti panašūs įsitikinimai: „pasaulio atskirumo iliuzija" – įsitikinimas, kad greitas malonumas, atsietas nuo ateities tikslo, savaime gali suteikti laimę, ir „nihilizmo iliuzija" – įsitikinimas, kad tapti laimingesniam neįmanoma.) „Galutinio tikslo iliuzija" yra iliuzija dėl to, kad nors ir tikitės pajusti didžiulę laimę pasiekę tikslą, tas tikslas retai suteikia tiek džiaugsmo, kiek tikėjotės.

Visų pirma tikėjimas, kad pasieksite norimą tikslą, yra neatsiejama jūsų laimės dalis. Be to, pasiektas tikslas dažnai paskatina rastis daugiau darbo ir atsakomybės. Labai retai tai, kas pasiekiama (išskyrus pelnytą apdovanojimą), suteikia tyrą malonumą be papildomų rūpesčių. Vaiko gimimas. Pareigų paaukštinimas. Namo pirkimas. Lauki, kol pasieksi tą tikslą, bet kai pasieki, jis suteikia ne tik laimę, bet ir kitokių emocijų. Ir, žinoma, kai pasieki vieną tikslą, paprastai atsiskleidžia kitas, daugiau iššūkių keliantis tikslas.

Pirmosios knygos išleidimas reiškia, kad atėjo laikas pradėti rašyti antrąją. Reikia įkopti į kitą kalną. Todėl iššūkis yra mėgautis „tobulėjimo pojūčiu" bei laipsniška raida kelyje link tikslo čia ir dabar. Šis labai stiprus laimės šaltinis šiurkščiai galėtų būti pavadintas „pozityvaus afekto būsena siekiant tikslo".

Kai pastebiu, kad pernelyg daug dėmesio kreipiu į ateities laimę, kurios tikiuosi sulaukti pasiekusi tam tikrą tikslą, prisimenu, kad reikia „džiaugtis dabar". Jei džiaugsiuosi dabartimi, nereikės pasikliauti laime, kuri manęs laukia (arba ne) ateityje. Linksmoji dalis neateis, nes ji yra *dabar*. Tai dar viena priežastis, dėl ko jaučiausi laiminga, kad esu tokia patenkinta savo darbu. Jei užsiimi tuo, ko nemėgsti, ir tai neteikia pasitenkinimo, kurį paprastai teikia sėkmė, tada nesėkmė būna ypač skausminga. Bet jei užsiimi tuo, kas tau patinka, tuomet pati veikla yra atpildas.

Pavyzdžiui, pamenu, rašiau V. Čerčilio biografiją, ir labiausiai jaudinanti akimirka buvo ta, kai sėdėjau bibliotekoje prie stalo, kur dažniausiai rašydavau, ir perskaičiau šias dvi eilutes iš 1940 m. birželio 4 d. V. Čerčilio kalbos Bendruomenių rūmuose: „Mes eisime iki galo... nesvarbu, kokia kaina, bet mes apginsime savo salą." Skaitant man kilo mintis: „Čerčilio gyvenimas atitinka klasikinės tragedijos šabloną." Nuo šio suvokimo mane užplūdo toks didelis pasitenkinimas, kad akys prisipildė ašarų. Kelias ateinančias dienas tikrinau savo teoriją ir kuo daugiau skaičiau, tuo didesnį jaudulį jaučiau. Klasikinės tragedijos reikalavimai yra labai griežti, tačiau sugebėjau įrodyti, kad V. Čerčilio gyvenimas atitiko kiekvieną iš jų. Ech, *tai* buvo linksmoji dalis.

Bet „galutinio tikslo iliuzija" nereiškia, kad tikslų siekimas nėra kelias į laimę. Atvirkščiai. Tikslas reikalingas lygiai taip pat, kaip ir tikslo siekimo procesas. Frydrichas Nyčė labai gerai paaiškino:

„Melodijos pabaiga nėra tikslas; bet vis dėlto, jei melodija neturėtų pabaigos, ji nepasiektų ir tikslo. Simboliška."

Kad galėčiau džiaugtis dabartimi, norėjau sukontroliuoti dar vieną dalyką – kritikos baimę. Man labai rūpėjo, ar būsiu pagirta, ar sukritikuota, pernelyg daug iš anksto nerimaudavau, ką pasakys tie, kurie peikia, – šios baimės trukdė mėgautis darbu, be to, dėl jų greičiausiai prastėjo ir mano darbo kokybė.

Turėjau galimybę išspręsti šią problemą prieš kelis mėnesius, kai rengiausi savo laimės projektui, – tada *Washington Post* išspausdino kritišką straipsnį apie mano biografinę knygą „Keturiasdešimt požiūrio taškų į J. F. K." Tuo metu jau žinojau daug laimės teorijų ir buvau surašiusi savo Dvylika įsakymų, bet dar nebuvau jų pritaikiusi praktiškai.

Tas straipsnis mane nuliūdino, papiktino ir vertė gintis. O norėjau jaustis saugi, atvira kritikai ir apžvalgininką vertinti geranoriškai. Nusprendžiau pritaikyti savo trečiąjį įsakymą – „elkis taip, kaip nori jaustis". Ar šiuo kraštutiniu atveju tai tikrai pasiteisins? Prisiverčiau atlikti tai, ko nenorėjau. Nusiunčiau draugišką laišką kritikui, kad parodyčiau, jog pakankamai savimi pasitikiu ir pajėgiu su dėkingumu priimti kritiką bei galiu į ją atsakyti nepuldama ir nesiteisindama. Tam laiškui sukurti užtrukau labai daug laiko. Bet spėkite, kas nutiko, – tai pasiteisino. Tą pačią akimirką, kai jį išsiunčiau, pasijutau geriau.

Sveiki, Deividai Grinbergai,

trečiadienį labai susidomėjusi perskaičiau jūsų straipsnį apie mano knygą.

Kai rašau, turiu drąsą atimantį įprotį neigiamai vertinti – įsivaizduoju, kaip pati kritikuočiau savo darbą. Jūsų straipsnis palietė

tris jautriąsias mano temas – gudravimą, savivalę ir akivaizdumą. Kritikavote mane dėl tų pačių dalykų, dėl kurių ir pati save kritikuoju labiausiai. Buvo akimirkų, kai jaučiausi patenkinta užfiksavusi kai kurias savo įžvalgas apie Kenedį, apgailestauju, jei nepavyko to perteikti.

Jei rašysiu kitą „keturiasdešimties požiūrių" serijos biografiją, esu tikra, kad jūsų pastabos man labai pravers. Pavyzdžiui, svarsčiau, ar atkartoti medžiagą iš knygos apie Čerčilį dėl skaičiaus keturiasdešimt naudojimo – tai daugelio požiūrio taškų tradicija (Voliso Stivenso (Wallace Stevens), Monė (Monet), „Rasiomono" (*Rashomon*) – deja, nuostabiąją Chuliano Barneso knygą „Flobero papūga" (Julian Barnes, *Flaubert's Parrot*) perskaičiau tik parašiusi knygą apie Čerčilį) ir t. t. – tačiau pamaniau, jei vėl apie tai rašyčiau, tai atrodys pernelyg išpūsta. Dabar suprantu, jog skaitytojas gali suirzti, jei argumentai nepakartojami.

Sėkmės dirbant, geriausi linkėjimai,
Grečen Rubin

Tą akimirką, kai paspaudžiau mygtuką „Siųsti", pasijutau puikiai. Nesvarbu, kaip pasielgė Deividas Grinbergas, bet aš pasikeičiau. Jaučiausi kilni ir atvira kritikai, mat siunčiau geriausius linkėjimus žmogui, kuris mane įskaudino. Man net nebuvo svarbu, ar sulauksiu atsakymo. Bet jis atėjo. Ir buvo labai gražus.

Miela Grečen (jei galiu taip kreiptis),

dėkoju už laišką. Žaviuosi jumis ir sveikinu, kad ramiai priėmėte mano straipsnį ir ėmėtės iniciatyvos su manimi susisiekti. Žinau, kai pats sulaukiu nevienpusiškos arba kritiškos savo knygos recenzijos, man tikrai sunku į ją reaguoti su tokiu pasitikėjimu. Bet, kita vertus, labiau patyrę rašytojai primena, kad bet koks straipsnis ar recenzija tėra vieno žmogaus nuomonė, ir galiausiai tos recenzijos išgaruo-

ja pasirodžius kitos dienos laikraščiams, o knygos išlieka (iš dalies dėl to ir rašome knygas). Bet kuriuo atveju, nepaisant to, ar mano pastabos jums pasirodė taiklios, tikiuosi, sugebėjau išlaikyti pagarbų toną ir mano analizė buvo teisinga.

Dar kartą – labai malonu, kad parašėte, aš irgi linkiu jums sėkmingų darbų ir siekių.

Nuoširdžiai,
Deividas Grinbergas

Tai, kad turėjau veiksmingą strategiją, kaip tinkamai vertinti savo darbo kritiką, padėjo man labiau džiaugtis darbo procesu. Be to, toks pokytis suteikė ir papildomos naudos, nors aš – kaip žmogus, kurio darbą kritikuoja, – iš pradžių jos nepastebėdavau. Dažnai nejaučiame simpatijos žmonėms, kuriems „pakenkėme", tad esu tikra, kad Deividas Grinbergas nebuvo patenkintas išvydęs savo pašto dėžutėje mano pavardę. Inicijuodama draugišką pokalbį parodžiau, kad širdyje nelaikau nieko bloga ir išvaduoju jį iš šios situacijos. Jei ateityje mūsų keliai susikirstų, vienas kito atžvilgiu būtume nusiteikę draugiškai.

Vis dėlto net ir tuomet, kai rašiau apie laimę ir labai detaliai gilinausi į tai, kaip tinkamai reaguoti į kritiką, niekada nepajėgiau visiškai „džiaugtis dabartimi" ir nesijaudinti dėl ateities. Dažnai mintyse ginčydavausi su įsivaizduojamais kritikais.

– Tau viskas ėjosi lengvai, – vienas šnibždėjo man į ausį. – Nebuvo nei kokaino, nei smurto, nei vėžio, nei skyrybų, nei tau reikėjo numesti šimto trisdešimties kilogramų antsvorį... Tau net nereikėjo mesti rūkyti!

– O kaip dėl tų milijonų žmonių, kurie turi eiti miegoti alkani? – pridėjo kitas. – Kaip dėl tų, kurie kenčia nuo tikros depresijos?

– Tau nerūpi tavo dvasinės gelmės.

– Vienerių metų eksperimento idėja yra išsikvėpusi.

– Tu kalbi tik apie save.

Na ką gi, pasakiau sau, jei ne viena, tai kita. Jei projektą vykdysiu savaip, būsiu nedvasinga ir neišradinga, jei mėginsiu jį vykdyti kaip nors kitaip, būsiu neoriginali ir apsimetėlė. Gal geriau tada „būti Grečen".

Kovo mėnesio dėmesys, sutelktas į darbą ir laimę, iškėlė vieną keblų klausimą – santykį tarp ambicijų ir laimės. Vyrauja įsitikinimas, kad laimė ir ambicijos – nesuderinami dalykai. Daugelis mano pažįstamų ambicingų žmonių, atrodo, labai noriai tvirtina, kad jie nėra laimingi, tarsi siekdami pabrėžti savo užsidegimą ir atkartodami Endriu Karnegio (Andrew Carnegie) pastebėjimą: „Parodyk man patenkintą žmogų, ir aš parodysiu tau nevykėlį."

Gali būti, kad tokie jausmai kaip nepasitenkinimas, konkurencija ir pavydas, kurie trukdo laimei, yra būtinas postūmis ambicijoms. Ar negaliu būti laiminga išlikdama ambicinga? Ar pasijusčiau pernelyg patenkinta ir nusiraminčiau, jei projektas padarytų mane laimingesnę? Ar mane verčia siekti „galutinio tikslo iliuzijos" idėja?

Tyrimai rodo, kad daugelis kūrybingų ir įtakingų meno srities bei visuomeninio gyvenimo žmonių turi didesnį nei vidutinį polinkį į neurozę (t. y. jie turi didesnį polinkį į neigiamas emocijas), toks nepasitenkinimas tikriausiai skatina juos siekti daugiau. Tačiau kitos studijos rodo: kai žmonės jaučiasi laimingi, jie linkę mąstyti lanksčiau ir sudėtingiau.

Bet nesvarbu, ką rodo išsamūs tyrimai apie ryšį tarp ambicijų ir laimės apskritai, aš supratau, kad jausdamasi laiminga esu daug labiau linkusi rizikuoti, padėti kitiems ir nebijoti būti atstumta ar patirti nesėkmę. Jei jausdavausi nelaiminga, norėdavau teisintis,

buvau linkusi greitai įsižeisti ir drovėdavausi. Pavyzdžiui, jei būčiau jautusis nelaiminga, abejoju, ar būčiau pasiūliusi suburti rašytojų strategijos grupę. Tad nenoriu sudaryti sąlygų mane atstumti arba patirti nesėkmę.

– Taigi, – paklausė Džeimis vieną kovo pabaigos vakarą, kai ruošėmės eiti miegoti, – ar manai, kad tavasis projektas ką nors keičia?

– Taip, žinoma, – pasakiau nė kiek nedvejodama, – jis veiksmingas. Negi nematai skirtumo?

– Turbūt matau, – pasakė jis. – Bet iš išorės sunku pasakyti. Tu man ir taip atrodei pakankamai laiminga.

Buvo malonu girdėti, kad jis tą sako, nes kuo daugiau sužinodavau apie laimę, tuo labiau supratau, kaip mano laimė daro įtaką aplinkiniams žmonėms. Ir net jeigu Džeimis nebuvo tikras, kad mato skirtumą, aš jį mačiau. Jaučiausi laimingesnė. Mano pokyčiai gal ir nebuvo tokie akivaizdūs, bet jie buvo tikri ir tvirtėjo.

– Šiandien aš nekaip nusiteikęs, – atsiduso jis.

– Tikrai? Kodėl? – paklausiau ir priėjau prie jo apkabinti. (Praeitą mėnesį sužinojau, kad apkabinimas pradžiugina.)

– Nežinau. Tiesiog visą dieną jaučiausi prislėgtas.

Jau pravėriau burną, norėdama užduoti krūvą klausimų, bet buvo akivaizdu, kad Džeimis nenori kalbėtis.

– Nagi, – tuomet pasakiau, – išjunkime šviesą. Kai jautiesi prislėgtas, gerai išsimiegojęs tikrai pasijunti geriau.

– Ar skaitei apie tai kokį nors tyrimą?

– Ne, šį nedidelį išminties krislelį atradau pati.

– Gerai, – pasakė jis, – manau, tu teisi. Eime miegoti.

Tai pasiteisino.

• *ketvirtas skyrius* •

Balandis

PRALINKSMĖK

Motinystė

DAINUOK RYTAIS.

PRIPAŽINK KITŲ ŽMONIŲ JAUSMUS.

SAUGOK LAIMINGUS PRISIMINIMUS.

SKIRK LAIKO PROJEKTAMS.

Man vaikai suteikia be galo daug laimės. Jų dėka patyriau keletą pačių šviesiausių išgyvenimų, o kartu ir daug mažų džiaugsmų, kurie praskaidrina dienas. Ir aš ne viena tokia. Daugelis tėvų sako, kad pačios laimingiausios jų gyvenimo akimirkos buvo vaikų gimimas.

Žinoma, mano vaikai kartu yra ir didžiulis rūpesčių, susierzinimo, išlaidų, nepatogumų ir miego trūkumo šaltinis. Tiesą pasakius, kai kurie laimės specialistai ginčijasi: nepaisant to, kad tėvai – tokie kaip aš – tvirtina, jog jų vaikai yra didžiulis laimės šaltinis, tyrimai rodo, kad toks įsitikinimas klaidingas. Vienas tyrimas, kurio metu buvo tiriamos kasdiene veikla užsiimančių moterų grupės emocijos, parodė, kad rūpinimasis vaikais yra tik nedaug malonesnė veikla nei nuolatinis vaikščiojimas į darbą. Be to, vedybinio pasitenkinimo jausmas gimus pirmajam vaikui staigiai sumažėja ir vėl padidėja, kai vaikai palieka namus. Iš asmeninės patirties matau, kad gimus vaikams mudu su Džeimiu pradėjome daug dažniau kivirčytis, patyrėme daug mažiau nuotykių ir mažiau laiko skyrėme vienas kitam.

Nepaisant visų tų pastebėjimų, negalėjau sutikti su specialistų tvirtinimu, kad vaikai nesuteikia laimės. Nes jie ją suteikia. Gal-

būt tai vyksta ne kiekvieną akimirką, bet gilesne prasme. Pagaliau apklausoje, kur žmonių buvo klausiama: „kuris vienas dalykas gyvenime jums suteikė didžiausią laimę“, dažniausias atsakymas buvo toks: „vaikai“, „anūkai“ arba abu kartu. Argi visi tie žmonės save apgaudinėjo?

Daugeliu atveju vaikų auginimo laimė yra tokia laimės rūšis, kurią būtų galima pavadinti „ūkanotąja laime“. Migla ar rūkas yra neapčiuopiami. Rūkas apgaubia ir pakeičia atmosferą, bet jei nori jį patyrinėti, šis pranyksta. Ūkanotąją laimę suteikia tokia veikla, kurią įdėmiau patyrinėjus paaiškėja, kad ji apskritai nelabai gali suteikti laimės, tačiau vis dėlto ją suteikia.

„Ūkanotąją laimę“ įvardijau per vieną pobūvį. Vakarėlio šeimininkas sukosi virtuvėje rengdamasis patiekti tris pagrindinius patiekalus trisdešimčiai žmonių.

– Ar tau smagu tavo paties pobūvyje? – paklausiau jo kaip tik tuo metu, kai turbūt būtų buvę geriausia pasitraukti jam iš kelio.

– Hm, ne visai, bent jau ne dabar, – išsiblaškęs atsakė jis. – Man bus smagu, kai viskas baigsis.

Tikrai, kada? Nustebau. Kai plausi indus? Kai stumdysi baldus? Nešiosi lipnius butelius į rūšiavimo atliekų konteinerį? Kur ir kada bus ta smagioji dalis?

Tai privertė susimąstyti. Didžioji dalis veiklos, kurią laikau smagia, atliekama nėra labai smagi – nei prieš tai, nei vėliau. Šventės rengimas. Pasirodymas. Rašymas. Kai pradedu analizuoti savo emocijas įvairiose tokios veiklos pakopose, pamatau, kad atidėlioju, bijau, nerimauju, nervinuosi, susierzinu dėl to, jog turiu atlikti daug užduočių ir darbo, jaučiuosi dirgli, išsiblaškius, man trūksta laiko ir jaučiu toli gražu ne pasitenkinimą. Ir vis dėlto ši veikla, be jokios abejonės, verčia mane jaustis laiminga. Lygiai taip pat ir

vaikų auginimas. Neigiamas jausmas gali bet kuriuo metu išstumti teigiamą, ir galiu užsimanyti užsiimti kuo nors kitu. Nepaisant to, vaikai man suteikia neapsakomai daug „ūkanotosios laimės“. Ji mane supa, aš ją matau visur, ir nesvarbu, kad įdėmiau pasigilinus į bet kurią konkrečią akimirką tą laimę apčiuopti sunku.

Prieš gimstant vaikui, vienas motinystės aspektas mane labai gąsdino – negrįžtamumas. Sutuoktinis, darbas, veikla, vieta – daugumą didžiųjų gyvenimo sprendimų galima pakeisti. Tas pokytis galbūt bus sunkus ir skausmingas, bet jis įmanomas. O su vaiku kitaip. Vaiko grąžinti ar pakeisti negali. Tačiau vos gimus Elizai mintis apie negrįžtamumą manęs daugiau niekada neaplankė. Kartais pasiilgstu laisvės ir laisvalaikio, kurį turėjau prieš tapdama mama, bet niekada nesigailiu, kad turiu vaikų, jaudinuosi tik dėl to, kad man pavyktų būti pakankamai gera mama. Manieji auklėjimo standartai nėra itin aukšti: niekada neskiriu pernelyg daug dėmesio tam, kad dukteris maitinčiau vien organinės kilmės maistu ar kad jų kambariai būtų tvarkingi. Bet pradėjusi laimės projektą jaučiausi sunerimusi, kad nesilaikau savo pačios elgesio standartų. Aš prarasdavau savitvardą, neskirdavau užtektinai laiko linksmai veiklai, žinojau, kad nepakankamai vertinu greitai bėgančias akimirkas, kurias leidau su vaikais. Nors sauskelnių ir drabužių perrenginėjimo bei automobilio sėdynių laikas, atrodo, niekada nesibaigs, vis dėlto jis greitai praeina, o aš labai dažnai daug dėmesio skiriu savo darbotvarkės sąrašo punktų tikrinimui ir pamirštu tai, kas iš tikrųjų svarbu.

Šviesiaakė septynerių Eliza, turinti kreivus dantukus, yra ramus, mylintis ir keistai supratingas vaikas. Be galo kūrybinga, jai patinka bet koks vaizduotės reikalaujantis žaidimas ar savos kūrybos projektas. Išskyrus retkarčiais pasitaikančius teatrinius blogos nuotaikos priepuolius, ji – vienas malonumas. Vienerių metų Eleonora,

turinti duobutes skruostuose, dideles mėlynas akis ir niekada neaugančius plaukus, yra labai mielas kūdikis. Jos emocijos labai plataus spektro – ji lengvai pradeda juoktis ir lengvai pravirksta. Ji su visais elgiasi draugiškai, nieko nebijo, yra užsispyrusi ir jau susierzina, kad nespėja paskui Elizą.

Mano balandžio mėnesio tikslas – skirti mėnesį motinystei. Būti švelnesne ir žaismingesne su abiem savo dukterimis. Norėjau, kad namuose vyrautų taiki, džiugi, netgi džiaugsminga atmosfera, ir žinojau, kad priekaištai bei šūksniai to pasiekti nepadės. Turėjau dvi sveikas, mylinčias dukreles ir norėjau, kad mano, kaip mamos, elgesys būtų vertas tokios didelės sėkmės. Norėjau atsikratyti staigių nesusitvardymo protrūkių – pernelyg dažnai taip elgdavausi, ir kadangi tai versdavo mane jaustis blogai, paskui elgdavausi dar blogiau. Norėjau būti nerūpestingesnė. Troškau imtis priemonių, kurios padėtų išsaugoti gerus šio laikotarpio prisiminimus.

Eliza buvo pakankamai suaugusi, kad miglotai suprastų, jog aš rašau knygą apie laimę, bet nesakiau jai, kad imsiuosi savo motinystės įgūdžių. Būdama vaikas ir sužinojusi, kad mano tėvai susimąstė apie savo, kaip tėvų, elgesį, būčiau buvusi pritrenkta; tėvai atrodė tokie visažiniai, turintys beveik visą įmanomą galią, nė kiek nedvejojantys. Man atrodė, kad Eliza, sužinojusi, jog nesu tikra dėl savo, kaip mamos, elgesio, praras pasitikėjimą.

Bet nors ir nesakiau jai, kuo užsiimu, balandžio pirmoji, Melagių diena, suteikė man puikią galimybę įvykdyti kelis pasižadėjimus pačią pirmą mėnesio dieną.

Iš vakaro pripyliau į dubenėlį dribsnių, pieno ir pastačiau šaldymo kameroje, o balandžio pirmosios rytą padaviau dubenėlį su šaukštu Elizai ir stebėjau, kaip ji nesėkmingai mėgina pasemti. Buvo labai linksma žiūrėti, kokia ji suglumusi.

– Su Melagių diena! – pasakiau.

– *Tikrai*? – susijaudinusi atsakė ji. – Tai tikras Melagių dienos pokštas? Nuostabu!

Ji įdėmiai patikrino dubenėlį ir nubėgo parodyti Džeimiui. Elizai labai patiko ši išdaiga.

Naktį prieš tai jau buvau atsigulusi į lovą, kai prisiminiau, kad pamiršau paruošti dubenėlį, ir jau norėjau į tai numoti ranka. Bet prisiminiau balandžio mėnesio tikslus ir išsiropščiau iš lovos. Ryte jaučiausi labai laiminga, kad skyriau laiko šiam pokštui surengti. Faktas toks – gyvenimas daug smagesnis, kai laikausi pasižadėjimų.

DAINUOK RYTAIS

Šeimoje verta pasistengti, kad rytai būtų sklandesni, mat šis laikas nulemia kiekvieno žmogaus dienos eigą, o rytai paprastai būna įtempti: suaugusieji skuba susiruošti ir kartu skubina vaikus. Mano pasižadėjimas dainuoti rytais gimė po vieno pokalbio su Eliza.

– Ką šiandien veikėte mokykloje? – paklausiau jos.

– Kalbėjome apie tai, kaip tėvai mus žadina ryte.

– Ir ką tu atsakei? – paraginau ją vedama smalsumo ir kiek susijaudinusi.

– Su labo ryto daina.

Nežinau, kodėl ji taip pasakė, nes tą dariau tik keletą kartų per visą gyvenimą. Tačiau išgirdusi tokį atsakymą prisiekiau, kad tai pasidarys mano įprotis. (Šis pokalbis priminė ir tokią tiesą: kaip suaugusieji apskritai stengiasi nedaryti to, kas priverstų juos atsidurti laikraščių puslapiuose su neigiama informacija, taip tėvams reikėtų stengtis nedaryti to, ko nenorėtų pamatyti vaikų rašinėlyje, pakabintame lentoje per tėvų susirinkimą.)

Vos pradėjusi dainuoti rytais, pamačiau, kad dainavimas tikrai pralinksmina. Nuoširdžiai pradėjau tikėti įsakymu „elkis taip, kaip nori jaustis". Kai *elgiausi kaip laiminga*, tai man padėjo *jaustis* laimingai. Padainavus dainos „Turiu auksinį bilietą" posmą, buvo lengviau atsispirti įsakmiam tonui.

Dainavimas rytais priminė man laikytis devintojo įsakymo – „pralinksmėti". Mėginau juoktis kartu su vaikais – ypač Eleonora neįprastai greitai prapliumpa juoku, o tai ne itin būdinga net ir mažam vaikui – stengiausi užsikrėsti jų nuotaika, kad kasdien bent akimirką nuoširdžiai pasidžiaugčiau kartu su dukromis, kad pasijuokčiau iš Džeimio pokštų ir kad net bardamasi, priekaištaudama ar gindamasi nuo skundų išlaikyčiau lengvą toną.

Lengva pasakyti – sunku padaryti. Trečiąją savo pasižadėjimo dieną pabudau su ištinusiu ir skaudančiu akies voku. Paprastai nesureikšminu sveikatos problemų, bet kadangi turiu tokią trumparegystę, kad esu veik akla, negalavimus, susijusius su akimis, vertinu labai rimtai. Šiaip turiu polinkį į miežius, bet tai neatrodė panašu į miežį.

Mažiausiai, ką norėjau daryti ryte, – tai dainuoti.

Džeimis turėjo išvykti į kelionę darbo reikalais, tad negalėjau jam palikti mergaičių, kol bandžiau mėgėjiškai nustatyti diagnozę. Elizai leidžiama rytais žiūrėti animacinius filmukus, kol į virtuvę ateina Eleonora (žinau, neturėčiau jai to leisti, bet leidžiu), todėl nusiunčiau ją prie televizoriaus ir palikau Eleonorą, dainuojančią savo lovelėje, o pati puoliau knaisiotis po internetą. Ieškojau, kol įsitikinau, kad tai turbūt nieko rimto.

Tuo metu Eleonora jau riaumojo: „Opa opa! Mama!", todėl nuėjau jos išvaduoti. Ji parodė į sauskelnes ir pasakė: „Skauda."

Nusegusi sauskelnes pamačiau, kad jos oda stipriai nušutusi. Taip pat pastebėjau, kad visame bute telikusi viena drėgna vaikiška

servetėlė. Kol keičiau sauskelnes, stengdamasi panaudoti kiekvieną švarų servetėlės centimetrą, į kambarį įpuolė Eliza, vis dar vilkėdama mėgstamus naktinius marškinius su vyšniomis.

– Jau aštuoniolika minučių po septynių, o aš dar nevalgiau pusryčių! – kaltinamai suklykė ji.

Eliza labai nemėgsta vėluoti, tiksliau pasakius, ji nemėgsta būti laiku – jai patinka ateiti *anksčiau.*

– Turėjau būti pavalgiusi ir apsirengusi iki po septynių dvidešimt! Mes pavėluosime!

Ar puoliau linksmai dainuoti? Ar linksmai ir guodžiamai nusijuokiau? Ar įtikinamai sumurmėjau: „Nesijaudink, mieloji, turime pakankamai laiko"? Ne. Pačiu grėsmingiausiu balsu atšoviau:

– *Palauk minutėlę*!

Ji nutilo ir pradėjo kūkčioti.

Turėjau sutelkti visas valios pastangas, kad daugiau nešaukčiau, ir po tos siaubingos pirmosios akimirkos pajėgiau susitvardyti. Paskubomis apkabinau Elizą ir pasakiau:

– Eik, apsirenk, o aš paruošiu pusryčius. Iki mokyklos dar turime pakankamai laiko.

(„Paruošiu pusryčius" šiuo atveju reiškė, kad ant skrebučio užtepsiu riešutų sviesto.) Mes iš tikrųjų turėjome pakankamai laiko. Žinant Elizos tempą, rytams skirta pakankamai laiko – ypač nuo sausio mėnesio, kai vakarais pradėjau tvarkyti namus. Net ir po tokio sąmyšio spėjome laiku išeiti iš namų.

Pastangos nustoti šaukti pareikalavo iš manęs visos įmanomos savikontrolės, bet mudviem einant į mokyklą supratau, kad rytas buvo daug malonesnis, nei būtų buvęs, jei būčiau pratrūkusi rėkti. Einant gatve pradėjau dainuoti „Ech, koks gražus rytas", kol Eliza susidrovėjusi dėl tokio elgesio mane nutildė.

Pats veiksmingiausias būdas pralinksmėti – bet ir pats sunkiausias, nes kai šalia pradeda verkšlenti vaikas, man iš galvos išgaruoja visi humoro likučiai – tai pajuokauti. Vieną rytą, kai Eliza pradėjo verkšlenti: „*Kodėl* šiandien turiu eiti į pamoką? Nenoriu eiti į tekvondo treniruotę", norėjau jai atšauti: „Visuomet sakai, kad nenori, o paskui tau patinka" arba „Nenoriu klausytis tavo bambėjimo". Užuot taip atsakiusi, nors ir nebuvo lengva, uždainavau: „Nenori eit į tekvondo – esi poetė ir nežinai to!" Po minutės pridūriau: „Man visai vienodai, ar aš gerai atrodau."

Eliza atsakė: „Noriu liautis atrodyti kaip griaučiai."

Šiaip nemėgstu jokių juokų apie vonią ir tualetą, bet Elizai jie labai patinka, todėl sušnabždėjau: „Tavo reikalai kaip tikri bezdalai."

Jai tai pasirodė be galo juokinga ir Eliza pridūrė: „Jau geriau bezdėti, negu pamokose sėdėti." Mes juokėmės tol, kol pradėjo skaudėti pilvus, ir ji daugiau nieko nebesakė apie tekvondo. Toks elgesio būdas pasiteisino daug labiau nei raginimas susiimti, ir tikrai buvo daug smagiau.

Atradau dar vieną ganėtinai optimistinę strategiją, kuri, mano nuostabai, tikrai padėjo išlaikyti „dainavimo rytais" nuotaiką visą dieną: į tam tikrą nuobodžią veiklą pažvelgdavau iš kitos pusės ir nusiteikdavau, kad man *patinka* tą daryti.

Pavyzdžiui, artėjant Eleonoros gimtadieniui mane baugino visos tos smulkios užduotys: reikėjo užsakyti *Baskin-Robbins* ledų tortą (Rubinų šeimos tradicija), nuvesti mergaites į šventinių reikmenų parduotuvę, kad jos išsirinktų popierines lėkštes, nupirkti dovanas ir sukurti kvietimus į gimtadienio šventę. Man buvo gaila laiko tokiems dalykams. Tada sau tariau: „Man patinka planuoti Eleonoros gimtadienį! Kaip smagu! Niekada daugiau neturėsiu tokių mažų vaikų!" Ir... mano požiūris dėl to tikrai pasikeitė. Taip pat

įsivaizdavau, kad kas nors pasisiūlo perimti iš manęs šią užduotį. Argi leisčiau, kad kas kitas planuotų Eleonoros šventę? Ne. Šis suvokimas irgi pakeitė mano požiūrį į tą veiklą.

Vienas draugas pasakojo: kai jo sūnums buvo penkeri ir treji, jie kiekvieną rytą pabusdavo šeštą valandą. Ištisas savaites jiedu su žmona mėgino įtikinti vaikus savaitgaliais pamiegoti ilgiau arba žaisti tyliai, bet niekaip nesisekė.

Pagaliau jie nuleido rankas. Bičiulis leisdavo žmonai likti lovoje, o pats aprengdavo berniukus ir išsivesdavo į lauką. Jie visi trys sustodavo, kad tėtis nusipirktų kavos, paskui drauge eidavo į parką, kur jis stebėdavo, kaip berniukai apie valandą žaidžia, o tada grįždavo namo pusryčių.

Dabar tie berniukai savaitgaliais miega ilgai, ir tie praėję rytai, pasak draugo, yra vieni iš šviesiausių ir laimingiausių to laikotarpio prisiminimų. Ryto šviesa, ramus parkas, berniukai, bėgiojantys po žolę.

Taigi dienos ilgos, bet metai trumpi.

PRIPAŽINK KITŲ ŽMONIŲ JAUSMUS

Viena iš šio mėnesio tyrimo užduočių buvo ketvirtą kartą perskaityti rinktinius geriausių pasaulio auklėjimo specialistų raštus, ypač Adelės Faber ir Elein Mazliš šedevrus „Broliai ir seserys be rungtyniavimo“ (Adele Faber ir Elaine Mazlish, *Siblings Without Rivalry*) ir „Kaip kalbėti, kad vaikai klausytų, ir kaip klausyti, kad vaikai kalbėtų“ (*How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk*). Atradau šias knygas, kai viena draugė užsiminė, kad *jos* draugų poros vaikai taip puikiai išauklėti, kaip jai dar nėra tekę matyti. Taigi, kai sutikau tuos draugus, pasiteiravau, kur slypi jų paslaptis,

ir jie prisiekė, kad šaltinis – knyga „Kaip kalbėti, kad vaikai klausytų“. Tą patį vakarą ją užsisakiau ir iškart tapau A. Faber ir E. Mazliš pasekėja.

Šių rašytojų knygos skiriasi tuo, kad jose gausu praktinių patarimų ir pavyzdžių. Tiek daug knygų apie auklėjimą visai be reikalo kalba apie tikslų svarbą, tarsi kas nors ginčytųsi dėl to, kad vaikai turi elgtis gerai, pagarbiai, gebėti ištverti susierzinimą, būti savarankiški ir t. t. Na gerai, o ką daryti, kai vaiką apima įniršio priepuolis parduotuvės kruopų ir dribsnių skyriuje? Pati svarbiausia A. Faber ir E. Mazliš knygų pamoka yra paprasta, bet pritaikoma tiek vaikams, tiek suaugusiesiems – turime pripažinti kitų žmonių jausmus. Kitaip sakant, nereikia neigti tokių jausmų kaip pyktis, susierzinimas, baimė ar prieštaravimas. Geriau aiškiai įvardyti jausmą ir kito žmogaus požiūrį. Skamba paprastai, ar ne? Ne. Nė neįsivaizdavau, kaip dažnai prieštarauju savo vaikų jausmams, kol nepamėginau nustoti tą daryti. Aš pernelyg dažnai kartodavau joms tokius dalykus: „Tu nebijai klounų“; „Negali būti, kad nori dar daugiau lego kaladėlių, juk niekada nežaidi su tomis, kurias turi“; „Tu nesi alkana, juk ką tik pavalgei“.

Gal ir beprotiška, bet pastebėjau, kad dažnai užtenka vien atkartoti tai, ką sako vaikas, kad parodyčiau, jog vertinu jo požiūrį, ir to pakanka vėl stoti ramybei. Užuot sakiusi Eleonorai: „Neverkšlenk, juk tau patinka maudytis!“, sakau: „Tau labai smagu žaisti. Dabar nenori maudytis, nors atėjo laikas.“ Ši strategija buvo stulbinamai veiksminga, dėl to padariau išvadą, kad didžiuma vaikų nusivylimų kyla ne dėl to, jog jie verčiami ką nors daryti, o greičiau dėl to, kad jų nepaisoma.

Taigi kokios strategijos galėjo padėti parodyti vaikams, kad pripažįstu jų jausmus?

Užrašyk

Nežinau kodėl, bet jei ką nors užsirašau, tai mano vaikams daro labai didelį įspūdį, net Eleonorai, kuri dar nemoka nei skaityti, nei rašyti. Ramybei susigrąžinti gali pakakti to, kad išsitrauksi pieštuką, popieriaus ir praneši: „Aš tai užrašysiu: „Eleonorai nepatinka avėti žieminių batų!“

Nemanyk, kad privalai ką nors pasakyti

Eliza kartais būna tikra paniurėlė. Tada pasisodinu ją ant kelių ir penkias minutes glamonėju, o kai pakylame, ji ir vėl būna linksma.

Nesakyk „ne“ arba „nustok“

Užuot tą dariusi, stengiuosi vaikus informuoti, kad nors ir suprantu jų norus, turiu priežastį jų netenkinti: „Nori pasilikti, bet mes turime eiti namo, nes tėvelis pamiršo raktus.“ Tyrimai rodo, kad aštuoniasdešimt penki procentai to, ką suaugusieji sako vaikams, yra neigiama: „ne“, „nustok“, „negalima“, tad tokius pasakymus verta sumažinti iki minimalaus kiekio. Užuot sakiusi: „Ne, tik ne prieš pietus“, stengiuosi sakyti: „Taip, kai tik papietausime.“

Pamojuok stebuklų lazdele

„Jei turėčiau stebuklų lazdelę, padaryčiau taip, kad lauke būtų šilta ir mums nereikėtų vilkėti paltų.“ „Jei būčiau Ozma, padaryčiau taip, kad dabar pat atsirastų *Cheerios* dribsnių.“ Tai parodo, kad suprantu, ko nori mano vaikai, ir jei galėčiau, jiems tai suteikčiau.

Pripažink, kad užduotis sunki

Tyrimai rodo, kad žmonės yra linkę ilgiau pakęsti problemas, jei pasakoma, kad jos yra sunkios, o ne lengvos. Su Eleonora elgiausi priešingai. Manydama, kad ją paskatinsiu, sakydavau: „Visai nesunku nusimauti kojines, tiesiog pamėgink." Dabar pradėjau sakyti kitaip: „Kojines nusimauti gali būti sudėtinga. Kartais padeda, kai mauni nuo viršaus kulno link, o ne pradedi traukti nuo pirštų."

Susikūrusi šiuos „apgaulių" principus, netrukus turėjau galimybę juos išmėginti.

Vieną šeštadienį su Džeimiu kalbėjomės miegamajame, kai į kambarį verkdama įsiveržė Eliza. Žinojome, kad tai tikros, o ne apsimestinės ašaros, mat kai Eliza tik vaidindavo, kad verkia, būdavo labai gerai matyti. Jei ji sugniaužia kumščius ir teatriškai laiko juos prie akių kaip kokia aktorė, tada vaidina. Šįkart Elizos rankos buvo nuleistos, todėl supratome, kad ji tikrai nusiminusi.

Pasisodinau ją ant kelių, o ji kūkčiojo įsirėmusi man į petį:

– Žmonės visada atkreipia dėmesį į Eleonorą, bet niekas niekada nekreipia dėmesio į *mane*.

Mudu su Džeimiu sunerimę susižvalgėme. Džeimio žvilgsnis sakė: „Neturiu supratimo, ką daryti, gal gali kaip nors susidoroti?"

Pačiu laiku prisiminiau pasižadėjimą „pripažinti kito žmogaus jausmus". Nors žinojau, kad netiesa, jog niekas niekada nekreipia dėmesio į Elizą, bet sugebėjau susilaikyti nuo pirminio impulso pradėti ginčytis ir pasakyti ką nors tokio: „O kaip dėl penkių *Uno* žaidimų, kuriuos žaidžiau su tavimi praėjusį vakarą?" ar „Juk *žinai*, kad visi tave myli tiek pat, kiek ir Eleonorą."

Pasakiau štai ką:

– Oi, tikrai skaudu. Jautiesi ignoruojama.

Atrodė, kad tai padėjo. Kelias minutes tylėdama ją pasupau ir pridūriau:

– Tau atrodo, kad žmonės daugiau dėmesio skiria Eleonorai.

– Taip, – tyliai atsakė ji. – Ir ką man daryti?

Nepuoliau ieškoti kokio nors paviršutiniško sprendimo, bet pasakiau:

– Tai sudėtingas klausimas. Tu, tėvelis ir aš apie tai rimtai pamąstysime.

Kai atsistojome, Eliza apsivijo rankomis mano liemenį ir stipriai apkabino mane labiau iš poreikio, nei iš dėkingumo. Supratau, kad ji nori būti nuraminta. Apkabinau ją ir pasakiau:

– Kad ir kas būtų, tu žinai, kad esi pati brangiausia, mieliausia mūsų Eliza, ir niekas niekada neturi tavęs pamiršti arba manyti, kad kas nors kitas yra už tave svarbesnis.

– Nagi, Eliza, eime pažiūrėti, ar iškilo mano duonos tešla, – pasakė Džeimis. – Galėsi ją subadyti.

Ji paėmė Džeimio ranką ir nustriksėjo!

Specialistai sako, kad blogų jausmų neigimas juos sustiprina; jei blogi jausmai pripažįstami, tai padeda susigrąžinti gerus jausmus. Atrodo, kad būtent tai ir įvyko Elizai. Tai buvo tikras laimingasis lūžis: toks elgesys raminant Elizą buvo ne tik veiksmingesnis, bet ir man pačiai malonesnis – daug geriau jaučiausi elgdamasi meiliai, o ne pasiduodama impulsui ginčytis ar parodyti, kad tai nesvarbu.

Džeimis vaikų auklėjimo „technikas“ vertina skeptiškai. Nuo tada, kai perskaitęs pirmąjį knygos „Ko laukti, kai laukiatės“ (*What to Expect When You're Expecting*) skyrių numetė ją į šalį, nė karto net nepažvelgė į jokią knygą apie auklėjimą, bet net ir jis pradėjo naudotis šia strategija. Vieną rytą mačiau, kaip Eleonora spardy-

damasi ir šaukdama parkrito ant žemės, o Džeimis ją pakėlė ir raminamai ištarė: „Tu susierzinusi. Nenori autis batų, nes nori avėti raudonas šlepetes." Ir ji *nustojo verkusi.*

SAUGOK LAIMINGUS PRISIMINIMUS

Kartais kai kurių su laime susijusių tyrimų svarba ar patarimas manęs nepaliečia tuo metu, kai juos skaitau; tik vėliau suvokiu, kad sužinojau kokį nors esminį dalyką.

Į vieną išminties perliuką iš pradžių nekreipiau dėmesio: kaip svarbu išsaugoti ryškius laimingus prisiminimus. Bet ilgiau pamąsčiusi apie šią taisyklę supratau, kokie vertingi yra atsiminimai, kurie primena teigiamus dalykus. Tyrimai rodo, kad laimingų akimirkų prisiminimai padeda pasijusti laimingesniam esamu momentu. Kai žmonės dalijasi prisiminimais, jų dėmesys nukrypsta į teigiamus dalykus, dėl to praeities atkūrimas padidina teigiamus jausmus ir sumažina neigiamus. Tačiau žmonės geriau prisimena tuos įvykius, kurie sutampa su dabartine nuotaika, todėl laimingieji geriau prisimena laimingus įvykius, o prislėgtieji – liūdnus. Prislėgti žmonės turi tiek pat gražių patirčių, kaip ir kiti, tiesiog jų neprisimena itin ryškiai.

Turėdama tą galvoje, prisiekiau imtis priemonių, kad padėčiau kiekvienam šeimos nariui kuo vaizdžiau prisiminti laimingus laikus. Džeimiui labai patinka vartyti nuotraukų albumus ir jis turi slaptą sentimentalų potraukį išaugtiems kūdikių drabužėliams, bet Džeimis niekada neskirs laiko atmintiniems daiktams surinkti ir sudėti į vieną vietą. Jei norėjau išsaugoti laimingus šeimos prisiminimus, turėjau pati tą ir padaryti.

Nustojau piktinusis, kad tiek varginančių valandų turiu skirti mūsų šeimos nuotraukų albumams sutvarkyti. Tuos albumus nau-

doju kaip šeimos dienoraštį, kad įamžinčiau juokelius ar smagius nutikimus, o kartu ir paprastas gimtadienių šventes, Padėkos dienos vakarienes ir atostogų vaizdelius. Nuotraukos padeda man prisiminti laimingas akimirkas, kurios kadaise atrodė nepamirštamos: kaip Džeimis nuolat gamindavo ryžių pudingą, kaip atrodė ką tik gimusi mūsų mažytė Eliza, kai tesvėrė vos du kilogramus, ir kaip Eleonorai patinka rodyti savo bambą. Jei ne nuotraukos, ar prisimintume rudens popietę, kai vaikštinėjome Centriniame parke su „mielosios fėjos" kostiumą vilkinčia Eliza, arba Eleonoros ekstazę, kai ją pirmą kartą pasodinome į sūpynes?

Tikrai ne.

Dar vienas būdas šiam tikslui pasiekti nefotografuojant – tai imtis šeimos reporterės vaidmens ir išplatinti šeiminius džiaugsmus. Turime dvi poras labai užsiėmusių senelių: ir tie, kurie gyvena už kampo, ir tie, kurie gyvena Kanzase, nori kuo daugiau sužinoti. Taigi daugiau laiko skyriau išsiųsti informaciniams pranešimams su naujausiomis žiniomis apie vizitą pas pediatrą, ataskaitas apie įvykius mokykloje ar apie juokingus nutikimus. Dabar, kai pati esu mama, suprantu, kad tėvų laimė labai priklauso nuo jų vaikų ir anūkų laimės. Išsiųsdama trumpą juokingą laiškutį galiu visiems (taip pat ir sau: daryk gera, jauskis gerai) pakelti nuotaiką. Kaip sužinojau vasario mėnesį, net ir Džeimiui patinka dieną gauti laiškelius su įdomiomis šeimos naujienomis.

Turėdama tą galvoje, paguldžiau Eleonorą nakčiai ir atėjusi į miegamąjį pasakiau Džeimiui:

– Turbūt nepasakojau tau apie naująjį Eleonoros labos nakties ritualą. Dabar, kai baigiu ją supti, nunešu prie lango ir ji sako: „Labanakt, pasauli."

– Tikrai? – paklausė jis švelniai.

Jei ne maniškis pasižadėjimas, gal niekada nebūčiau varginusis tą paminėti.

Apsisprendimas saugoti laimingus prisiminimus privertė mane susimąstyti ir apie šeimos tradicijų svarbą. Pastarosios suteikia progų pasijusti ypatingai ir smagiai. Jos pažymi laiko tėkmę laimingais ženklais. Suteikia laukimo, saugumo ir tęstinumo jausmą. Tyrimai rodo, kad šeimos tradicijos padeda vaikų socialinei raidai ir stiprina šeimos bendrumo jausmą. Jos suteikia ryšį ir saugumo pojūtį, kurio taip reikia žmonėms, ypač vaikams. Žinau, kad atostogos man patinka labiau, jei tiksliai žinau, ką ir kada veiksime.

Kita vertus, šeimos tradicijos paprastai reikalauja ypatingų dekoracijų, ypatingo maisto, ypatingos įvykių eigos ir tam tikrų žmonių dalyvavimo, tad didžiumai tradicijų (išskyrus picos užsakymo tradicijai per Didžiosios taurės rungtynes) palaikyti reikia tam tikrų rūpesčių, todėl jos gali būti kaltės, apmaudo, pykčio ir nusivylimo šaltinis.

Tinkamai pasielgiau savo laimės projektą pradėdama nuo dėmesio energijai. Kai jausdavausi energinga, man patikdavo puošti namus, išsitraukti filmavimo kamerą ir visa kita. Kai jausdavausi pavargusi, viskas atrodydavo tikra našta. Praėjusiais metais vis atidėliojau ir nepirkau moliūgo Helovino šventei – viskas baigėsi tuo, kad mes išvis jo neturėjome. Neatrodė, kad Eliza ir Eleonora pernelyg dėl to nusivylė, bet aš pati save nuvyliau. Mano knygoje tai laikoma mamytės aplaidumu.

Bet net ir nepasirūpinusi nupirkti moliūgo, aš vis tiek sugebėjau išlaikyti asmenines šeimos Helovino tradicijas. Mat per kiekvieną Heloviną nufotografuoju Elizą ir Eleonorą su jų kostiumais, įrėminu nuotrauką į teminius rėmus ir įdedu į mūsų Helovino nuotraukų albumą. Nuotraukos kopijas gauna ir seneliai, kad ir jie turėtų

savo rinkinį. Šiai tradicijai palaikyti reikia gana daug pastangų, bet kaip gera turėti šventinių nuotraukų rinkinį, kurį vartome tik vieną savaitę per metus. Tai suteikia šeimai tęstinumo pojūtį ir yra gera proga padovanoti dovaną seneliams – daug laimės už labai nedidelę kainą.

Tačiau dėl manojo noro saugoti laimingus prisiminimus iškilo problema. Nežinojau, ką daryti su vaikų atminimo dovanėlėmis, kaip antai Helovino paveikslėliai. Norėjau, kad mergaitės turėtų ir savo kopijas. Kur jas padėti? Taip pat norėjau, kad mergaitės turėtų kiekvienų metų kvietimus į gimtadienio šventę, šeimos šventojo Valentino dienos atvirukus, kuriuos kasmet siunčiame, vestuvių kvietimus, klasės nuotraukas ir t. t. – bet kur visa tai laikyti? Anksčiau viską sudėdavau krūvelėmis į spintas ar adatėlėmis prismaigstydavau skelbimų lentelėje, bet tai nebuvo tinkamas ilgalaikis sprendimas.

Viena draugė pasakė, kad kiekvienam vaikui skyrė po iškarpų albumą, ir man apie tai pagalvojus suspaudė širdį. Man buvo sunku spėti tvarkyti šeimos nuotraukų albumą. Tada galvoje pradėjo blyksėti aštuntasis įsakymas – „nustatyk problemą“. Taigi kokia buvo problema? Norėjau išsaugoti visus tuos atminimus Elizai ir Eleonorai, bet nežinojau, kur juos sudėti. Norėjau patogios, nebrangios ir patrauklios vietos, kur jie galėtų būti tvarkingai padėti ir neužimtų labai daug erdvės.

Užuot pradėjusi stumdyti po kambarį įvairius daiktus, o tai paprastai darydavau susidūrusi su tokio tipo problema, prisiverčiau atsisėsti ir pamąstyti. Patogu. Nebrangu. Patrauklu. Tvarkinga. Sutaupau popieriaus.

Ir taip sugalvojau sprendimą. *Aplankų dėžutės.* Jau kitą dieną nupirkau dvi. Užuot pirkusi bjaurias kartonines dėžes, paišlaidavau

ir nupirkau šiek tiek prašmatnesnę versiją iš geresnės biuro reikmenų parduotuvės. Dėžės buvo malonios rusvos spalvos, dengtos raštuotu audiniu, su tvirtomis medinėmis rankenomis. Pasirūpinau įsigyti ir kabinamųjų aplankų.

Pradėjau nuo Elizos. Surinkusi daug atmintinų daiktų iš viso buto, padariau po skyrelį kiekvieniems mokyklos metams, buvusiems ir būsimiems, į kuriuos sudėjau jos gimtadienio kvietimus, mano darytas kiekvienų metų pirmosios mokslo dienos nuotraukas, mokyklos švenčių vakarėlių programas, įsimintinus darbelius, šeimos šventojo Valentino dienos atvirukus, stovyklų nuotraukas ir t. t. Tada tą patį padariau ir su keliais Eleonoros daiktais.

Tokiose dėžutėse labai lengva tvarkingai laikyti atminimų daiktus – jie bus puikios atminimų dovanos, kai mergaitės paaugs. Kaip smagu įsivaizduoti, kad jos, būdamos penkiasdešimtmetės, galės vartyti savo lopšelio laikų gimtadienio kvietimus! Man taip patiko ta sistema, kad skyriau vieną dėžutę ir mudviem su Džeimiu ir padalijau ją pagal metus.

Svarstant apie įvairias tradicijas, kurių laikėmės, kilo mintis, kad neturėtume laukti, jog tradicijos gimtų spontaniškai. Nauja tradicija gali būti šioks toks galvosūkis, bet neturėčiau savęs stabdyti – turiu sukurti tokią tradiciją, kokios pati norėčiau.

Džeimis sugalvojo labai puikią idėją – Mandagumo vakarą. Jis pasiūlė, kad kiekvieną sekmadienio vakarą tinkamai paruoštume stalą, laikytumėmės gerų manierų ir skaniai visi kartu pavalgytume. Pavadinimas „Mandagumo vakaras“ buvo mano mintis. Tokie vakarai buvo labai naudingos pratybos, ir mes labai smagiai juos leisdavome.

Kai Eliza buvo maža, pradėjau tradiciją, kad ji su močiute kartą per savaitę drauge lankytų muzikos pamokas, o pakankamai paau-

gusi pamokas ėmė lankyti ir Eleonora. Džudė – didelė muzikos ir teatro gerbėja, o kiekvienos savaitės pasimatymai reiškė, kad močiutė su anūkėmis matysis bent jau kartą per savaitę, be to, tokiomis aplinkybėmis Džudė galės įskiepyti mergaitėms aistrą muzikai. Tada pagalvojau: o kaip dėl senelio? Jam irgi reikėjo kokios nors tradicijos, susijusios su anūkėmis, todėl sukūriau ir tokią. Pasiūliau, kad keletą kartų per metus per savo atostogas Eliza pietų laiku aplankytų senelį jo biure. Senelis sutiko, kad tai puiki mintis, ir tie pietūs sulaukė didelės sėkmės.

Nežinau, iš kur mudviem su Džeimiu kilo tokia mintis, bet esame sugalvoję šeimos tradiciją sušukti: „Šeimos meilės sumuštinis!" ir sugriebti mergaites į didelį stiprų glėbį. Tai mūsiška „slaptojo rankos paspaudimo" versija.

Norėjau sužinoti, kokių tradicijų turi kiti, todėl savo tinklaraštyje pasiteiravau skaitytojų, ką jie apie tai mano. Štai kelios man labiausiai patikusios mintys:

Kai buvau vaikas, norėjau, kad trys mano jaunesnės seserys padėtų sutvarkyti namus, todėl sugalvojau žaidimą „Valymo kompanija". (Neturėjau nė menkiausio supratimo, kad tokios kompanijos iš tikrųjų yra.) Rankoje laikydama įsivaizduojamą telefono ragelį vaidindavau, kad skamba telefonas: „Trrrrrrrr! Trrrrrrr! Sveiki, čia Valymo kompanija. Ką sakote? Norite, kad atvažiuotume dabar pat ir sutvarkytume jūsų namus šventei? Ponia, tuoj pat pas jus būsime." Tada susijaudinusi suplodavau rankomis ir pranešdavau seserims: „Atrodo, kad Valymo kompanija turi dar vieną darbelį!" Mes apsimesdavome, kad sėdamės į įsivaizduojamą automobilį ir „važiuodavome" į svetainę (pirmiausia „pasivažinėdavome" po visą namą – dar buvome pradinukės, todėl žaisti tokį žaidimą buvo labai linksma). Tada pradėdavome spėriai tvarkyti priskirtą kambarį ir

vis uždainuodavome: „Valymo kompanija! Valymo kompanija! Jė jėė jėėė!", sulig kiekvienu „jė jėė jėėė!" pakeldamos rankas (o jeigu jos būdavo užimtos, – kojas). Gan beprotiška, ar ne?

Esame mikrošeima – vieniša mama ir vienas vaikas, tad mažos tradicijos mums ypač svarbios, mat ir taip neturime daugelio „normalių" dalykų. Mudvi su dukterimi reguliariai ieškome „nuotykių" – tai prasidėjo dar tada, kai ji buvo visai maža, ir aš siekdavau įvilkti užduotis į patrauklų drabužį. Dabar viską suplanuojame: turime žemėlapį arba veiklos planą maršrutui pasirinkti, nepamirštame pasiimti fotoaparato, „nuotykių" drabužių (mano dukrai labai patinka kepurės) ir tokių užkandžių arba patiekalų, kurių niekada anksčiau nesame ragavusios.

Kai mudu su vyru kur nors išvažiuojame be vaikų, mielai parvežame namo nedidelių lauktuvių. Dovanas stengiuosi išrinkti kelionės pradžioje ir, užuot atidavusi jas vos grįžus, leidžiu vaikams pamėginti išsiaiškinti jas kaip paslaptį. Kiekvienas vaikas sužino apie dovanėlę po vieną detalę per dieną ir jiems labai patinka kurti klausimus, tarpusavy derintis dėl to, kas ko teirausis, sudaryti atskleistų detalių sąrašus, diskutuoti ir t. t. Pati dovana jiems suteikia toli gražu ne tiek džiaugsmo, kiek pats spėliojimas.

Mano brolio šeima turi tokią tradiciją. Kartkartėmis jie surengia „Piratų vakarienę". Pasitiesia ant stalo laikraščių ir valgo tik rankomis: nenaudoja lėkščių, servetėlių ar įrankių! Jis sako, kad jo vaikai nuolatos turi laikytis tam tikrų taisyklių ir stalo etiketo, tad kodėl gi retkarčiais nepadarius pertraukos?

Negalėjau sulaukti, kada pasiūlysiu „Piratų vakarienę" savo mergaitėms. Kokia puiki mintis.

SKIRK LAIKO PROJEKTAMS

Dažnai tradicijoms puoselėti reikia atlikti įvairias užduotis. Kiekvieno šeimos gimtadienio šventimas, šventojo Valentino dienos atvirukų siuntimas, prašmatnaus meduolių namelio dekoravimas (mes namelius darome iš kvietinių miltų sausainių ir *Duncan Hines* tūtelių glaisto) – visa ši veikla labai smagi, bet jai reikia laiko, energijos, planavimo ir kantrybės. Neišvengiamai kyla ir „bumeranginių" užduočių. Nenorėdama apsisunkinti gyvenimo, kartais neprisiverčiu imtis didelių šeiminių projektų, bet kartu žinau, kad jie yra ryškūs tiek vaikystės, tiek suaugusiojo gyvenimo akcentai.

Kai pasižadėjau „skirti laiko projektams", nupirkau daiktą, apie kurį jau ilgą laiką mąsčiau. Užsakiau laminavimo mašiną. Tą akimirką, kai ji buvo pristatyta, supratau, kad pinigus išleidau ne veltui. Ja galima atlikti tiek daug užduočių! Pirmiausia Motinos dienos dovanos abiem močiutėms. Eliza, mano prižiūrima, sudarė du sąrašus: „Dešimt priežasčių, dėl ko myliu Triušiuką" (taip ji pravardžiuoja mano mamą) ir „Dešimt priežasčių, dėl ko myliu močiutę". Ji diktavo, o aš surašiau jos sąrašus kompiuteriu, paskui kiekvienam punktui ji rinkosi skirtingą šriftą – viena mėgstamiausių jos veiklų yra žaisti su šriftais mano kompiuteryje. Paskui tuos du sąrašus atspausdinome ir leidome Eleonorai ant jų pakeverzoti, kad ir ji būtų asmeniškai prisidėjusi. O tada atėjo eilė laminuoti! Staiga tie kuklūs popieriaus lapeliai virto suasmenintais padėkliukais. Kas dar? Knygų viršeliai, žymekliai, kortelės su naudingais telefonų numeriais.

Laminavimo mašinos sėkmės įkvėpta ėmiau eksperimentuoti su klijų pistoletu, kurį jau daug metų turėjau, bet niekada nenaudojau. Tokia galimybė atsirado vieną vakarą, kai Eleonorai atsigulus

miegoti Eliza pranešė, kad turi sukurti „sudurstytąją kepuraitę" ir atsinešti ją į mokyklą.

– Kas ta sudurstytoji kepuraitė? – paklausiau jos.

– Tai kepuraitė iš Džulės Endrius Edvards knygos „Paskutinysis iš tikrai didžių Vangdudlių" (Julie Andrews Edwards, *The Last of the Really Great Whangdoodles*), – paaiškino Eliza. – Vaizduotės kepurė.

Puikiai žinojau, kad dabar, šioje situacijoje, kaip mama turėčiau leisti vaikui pačiam imtis iniciatyvos ir tik šiek tiek švelniai bei kukliai jai padėti vos patardama.

Bet, užuot tą dariusi, pašokau ant kojų ir pasakiau:

– Žinau, ką daryti! Greitai bėk ir atnešk beisbolo kepuraitę.

Kol ji ieškojo kepuraitės, išnagrinėjau klijų pistoleto naudojimo instrukciją ir jį įjungiau. Tada išsitraukiau stiklainius, pridėtus įvairiausių niekučių ir žaisliukų, kuriuos surinkau sausio mėnesį.

– Ir kas dabar? – uždususi paklausė Eliza, kai grįžo su kepuraite.

– Išpilk stiklainius ir tarp tų daiktų ieškok to, kas atspindi tavo vaizduotę. Tada klijų pistoletu priklijuosime juos prie šitos kepurės.

– Oi, man labai patinka klijų pistoletai, – pasakė ji. – Juos naudoja mano mokytoja.

Eliza pradėjo knaisiotis po žaisliukų krūvas, kad išsirinktų mėgstamiausius daikčiukus. Mes juos vieną po kito atidžiai klijavome prie kepurės.

– Nesitikėjau, kad bus taip *smagu*, – vienu metu laiminga pasakė Eliza.

Procesas truko kelias valandas, mat ji norėjo ginčytis dėl kiekvieno niekučio vertės, bet nieko tokio. *Skirk laiko projektams.*

Kartais šeiminiai projektai gimsta netikėtai. Pavyzdžiui, nesitikėjau, kad Elizos gimtadienio torto rinkimas virs „projektu". Pagalvojau, paklausiu, kaip klausdavau anksčiau: „Šokoladas ar vanilė? Gėlių papuošimai ar princesės?" ir Eliza pasirinks. Tačiau artėjant gimtadieniui ji susirūpino vien tik tortu. Svečių sąrašas, dekoracijos, žaidimai – visi tie dalykai nublanko palyginti su torto kompozicijos ir papuošimų klausimu. Prieš laimės projektą, norėdama išbraukti šią užduotį iš savo užduočių sąrašo, būčiau pareikalavusi tučtuojau apsispręsti. Tačiau mano stebėjimai parodė, kad laimės pagrindas yra iš laimingo įvykio išgauti kuo daugiau laimės.

Visi esame girdėję apie septynias pykčio pakopas, kurias aprašė daktarė Elizabeta Kubler-Ros (Elisabeth Kübler-Ross): sukrėtimą, neigimą, pyktį, derybas, depresiją, išbandymą ir priėmimą. Supratau, kad laimė, priešingai, turi keturias pakopas. Kad koks nors patyrimas suteiktų kuo daugiau laimės, turime jo *laukti* ir *mėgautis*, kai jis pasireiškia, *išreikšti* laimę ir *atgaminti* laimingą prisiminimą.

Bet kokia laiminga patirtis gali būti sustiprinta arba susilpninta, priklausomai nuo to, kiek jai skirsime dėmesio. Pavyzdžiui, jei paskambinu tėvams papasakoti apie juokingą nutikimą, kuris įvyko tą dieną parke, pasakodama tą patirtį iš naujo išgyvenu. Nors ir tiesa, kad fotografavimas kartais neleidžia mėgautis esama akimirka, tačiau ateityje nuotraukos padės prisiminti laimingas minutes.

Elizos gimtadienio tortas suteikė mums pakankamai galimybių pasimėgauti „laukimo" būsena. Ji paprašė, kad namo parneščiau *Baskin-Robbins* brošiūrą, ir mes aptarėme kiekvieną ten parašytą žodį. Apsilankėme *Baskin-Robbins* tinklalapyje, kur Eliza apsvarstė kiekvieną ledų skonį. Nuvažiavome į *Baskin-Robbins* parduotuvę,

kad ji galėtų išragauti visus skonius ir apžiūrėti knygą su galimais torto papuošimais. Galiausiai jau maniau, kad ji apsisprendė. Ne.

– Mama, – paklausė Eliza po kelių dienų, – ar galime vėl nueiti į *Baskin-Robbins* parduotuvę dar kartą pasižiūrėti į tortų katalogą?

– Eliza, mes jau praleidome ten ištisą valandą. Be to, tavo gimtadienis dar tik po mėnesio.

– Bet aš noriu pavartyti tą katalogą!

Prieš laimės projektą būčiau prieštaravusi, bet dabar supratau, kad ši užduotis yra ne gimtadienio šventės trūkumas, bet *smagumas savaime.* Tai mano šeštasis įsakymas – „džiaukis procesu". Eliza džiaugsis torto skoniu tik penkias minutes, bet planuodama, koks jis bus, ji gali tuo mėgautis ištisas valandas. Tai vadinama „rožine perspektyva": laimės laukimas kartais yra didesnis nei patiriama laimė. Dar viena priežastis mėgautis laukimu.

– Gerai, – nusileidau, – jei nori, galime sustoti ten penktadienį po pamokų.

Tokio tipo projektai parodė man dar vieną būdą, kaip vaikai padeda jaustis laimingesniems: jų dėka iš naujo susiduriame su „gerųjų pojūčių" šaltiniais, iš kurių jau išaugome. Pati viena namuose niekada negaminčiau dovanų Motinos dienos proga ir taip nuoširdžiai nesidomėčiau *Baskin-Robbins* tortų kompozicijomis, atmintinai nesimokyčiau dainos „Ar tavo mama yra lama?" žodžių, o sekmadienio popietėmis neičiau prie Centrinio parko tvenkinio. Pakartotinai nežiūrėčiau „Šreko" ir neklausyčiau Lori Berkner (Laurie Berkner) muzikos. Nevaikščiočiau į atrakcionų parkus, neičiau į Gamtos istorijos muziejų. Nenaudočiau maistinių dažų, norėdama pagaminti vaivorykštės spalvų jogurto siurprizą stiklainiukuose. Kita vertus, visa ši veikla su vaikais man tikrai nuoširdžiai patinka. Aš ne tik džiaugiuosi malonumu, kurį jie patiria, – nors tą darau, ir

tai man suteikia daug laimės – bet ir pati patiriu nuoširdų džiaugsmą darydama tai, ko kitu atveju niekada nebūčiau dariusi.

Prieš pradėdama rengtis kito mėnesio pasižadėjimui, kaip ir kiekvieno mėnesio pabaigoje, stabtelėjau įvertinti pažangą. Atrodė, kad sielą tyrinėti labiausiai tiktų miške, prie upelio ar bent jau ramiame kambaryje, bet ši savęs įvertinimo sesija vyko tuo metu, kai metro traukiniu važiavau į senamiestį. Už lango lėtai mainėsi stotelės, ir aš savęs paklausiau: „Na, tai ar jaučiuosi laimingesnė? Ar *tikrai*?"

Tai nutiko ryte, kai buvau prastos nuotaikos. „Jei atvirai, – liūdnai pagalvojau, – tiesą pasakius, niekuo nepasikeičiau. Esu ta pati senoji Grečen – nei geresnė, nei blogesnė, nieko naujo ir nieko geriau. Sakiau sau, kad esu laimingesnė, bet iš tiesų nė kiek nepasikeičiau." Tyrimai rodo, kad žmonės, kurie lankosi pas psichologą arba dalyvauja programose, kurios padeda mesti svorį, mesti rūkyti, padeda mankštintis ar kt., paprastai tiki, kad labai pasikeitė, bet iš tikrųjų jie iš to gauna tik labai nedidelę naudą. Matyt, išleidę tiek daug pinigų, sunaudoję laiko ir pastangų, jie mano: „Oho, turėjau pasikeisti į gera", net jei labai stipriai ir nepasikeitė. „Turbūt dėl to ir sakiau sau, kad esu laimingesnė, – pamaniau. – O iš tiesų mano projektas visiškai neveiksmingas." Išlipusi iš metro negalėjau atsikratyti beprasmiškumo jausmo ir rūškanos nuotaikos.

Po poros valandų trukusio susitikimo vėl sėdėjau metro traukinyje ir keliavau namo apimta daug geresnės nuotaikos (o tai patvirtina laimės tyrimus, teigiančius, kad žmonių nuotaika pakyla pabendravus su kitais žmonėmis). Toliau tęsiau vidinį ginčą. „Ar aš laimingesnė?" Šįkart atsakymas buvo kiek kitoks: „*Ne*, bet kartu ir *taip*." Tiesa, mano prigimtis nepasikeitė. Buvo nerealu tikėtis, kad

toks pokytis gali įvykti per keturis mėnesius ar net ir metų gale. Tačiau kažkas pasikeitė. Kas?

Pagaliau supratau. Tomis akimirkomis, kai buvau „neutrali", kaip kad važiuodama metro traukiniu, buvau ta pati gerai žinoma Grečen. Skirtumas tik tai, kad nors manoji prigimtis nepasikeitė, kasdieniame gyvenime jaučiausi laimingesnė; pasižadėjimai suteikė daugiau džiaugsmo, įsipareigojimų ir pasitenkinimo šaltinių bei panaikino kai kurias akivaizdžias blogų jausmų priežastis, kaip antai kaltės jausmą ir pyktį. Pasitelkdama įvairius veiksmus sėkmingai stūmiausi aukščiausios savo prigimtinės laimės ribos link.

Be to, geresnė mano nuotaika darė įtaką ir nuotaikai namuose. Posakis „jei mama nelaiminga, tai visi nelaimingi" sako tiesą, bet tiesa ir tai, kad „jei tėtis bus nelaimingas, tai niekas nebus laimingas" ir kad „tu laimingas tik tiek, kiek laimingas tavo vaikas". Kiekvienas šeimos narys užsikrečia kiekvieno kito emocijomis ir jas atspindi, tačiau, be abejo, tegalėjau keisti savo, o ne kieno nors kito elgesį.

Tiesa, ne itin didingas pastebėjimas: nusprendžiau nebesinešioti žingsniamačio. Tai buvo naudinga, bet mane jau vargino kiekvieną rytą prisisegti jį prie liemens, o porą kartų prietaisas vos neįkrito į klozetą. Žingsniamatis pasitarnavo padėdamas man įvertinti ir pagerinti vaikščiojimo įpročius, o dabar atėjo metas jam pailsėti.

• *penktas skyrius* •

Gegužė

Į DŽIAUGSMĄ ŽIŪRĖK RIMTAI

Laisvalaikis

ATRASK DAUGIAU DŽIAUGSMO.

SKIRK LAIKO PAKVAILIOTI.

IŠKLYSK IŠ KELIO.

PRADĖK KOLEKCIONUOTI.

Gegužės mėnuo – pavasario pradžia pasirodė tinkamas metas *užsiimti* savo *„žaidimais"* – laisvalaikio veikla, nes noriu tą daryti tiesiog sau, dėl savų priežasčių, o ne dėl pinigų ar ambicijų. Su ironija, kuri mane nuolat lydi, nusprendžiau atkakliai pasidarbuoti dėl malonumų ir į džiaugsmą pažiūrėti rimtai.

Rašytoja Džyn Staford (Jean Stafford) pasišaipė: „Laimingiems žmonėms nereikia linksmybių", bet iš tikrųjų tyrimai rodo, kad jei nesijauti blogai, to dar nepakanka, kad jaustumeisi gerai; turi siekti atrasti tai, kas padeda jaustis gerai. Vienas iš būdų pasijusti gerai – skirti laiko žaidimams – tai tyrėjai apibūdina kaip didelį pasitenkinimą teikiančią veiklą, kuri neturi ekonominės reikšmės, nedaro socialinės žalos ir nebūtinai teikia pagyrimus ar pripažinimą. Tyrimai rodo, kad norint laimingai gyventi, labai svarbu reguliariai linksmintis ir džiaugtis. Džiugūs žmonės turi dvidešimt kartų daugiau galimybių jaustis laimingi.

Šiam mėnesiui užsibrėžiau du tikslus: norėjau daugiau linksmintis ir panaudoti laisvalaikį tam, kad padidinčiau kūrybingumą. Žaidimai nėra paprasčiausias tinginiavimas, tai galimybė išmėginti naujus interesus ir suartėti su kitais žmonėmis.

Man labai pasisekė, kad mano darbinė veikla yra tam tikra veiklos, kuria užsiimu malonumui, versija. Daug įtikinančių argumentų prieštarauja tam, kad per atostogas būtų užsiimama ta pačia veikla kaip ir dirbant, bet savaitgaliais aš visada norėdavau veikti tą patį, ką ir paprastomis savaitės dienomis. Puikiai supratau, ką fotografas Edvardas Vestonas (Edward Weston) turėjo galvoje savo dienoraštyje sakydamas, kad jis praleido dieną „darbinių atostogų – atlikdamas darbą, kuris iš tikrųjų buvo žaidimas".

Kovo mėnesį pastebėjau, kad naujovės yra svarbus laimės šaltinis, tai ir svarbus kūrybos elementas. Esu linkusi likti ištikima tam, kas man pažįstama, todėl norėjau paskatinti save atrasti naujų patyrimų ir idėjų, kurios mane traukia.

Reikėjo rimtai pažvelgti į savo laisvalaikį. Visuomet maniau, kad smagūs ir džiugūs dalykai mano gyvenime atsiras natūraliai, savaime, kad man nereikia galvoti apie tai, kaip jį formuoti ar kaip iš jo pasiimti viską, ką galima, tačiau, nors linksmintis atrodė paprasta, iš tiesų buvo kitaip. Kai paklausiau savo tinklaraščio skaitytojų, ką jie apie tai mano, keletas atsakė štai ką:

Man smagu, kai pats ką nors padarai. Esu didelė rankdarbių mėgėja, bet pastebėjau, kad daug smagiau, kai juos darai kam nors kitam. Šių Kalėdų proga esu sugalvojusi gana ambicingą projektą savo draugui, žinau, kad jam tai patiks, ir šis iššūkis man suteikia tiek pat malonumo, kaip ir laukimas, kad jis tą įvertins. Idėjų kūrimas yra iššūkis intelektui, paskui seka kūrybinis darbinis iššūkis, kaip jas įgyvendinti, o ši kombinacija suteikia labai daug pasitenkinimo ir džiaugsmo.

Man labai patinka skaityti užsienio tinklaraščius, žinoma, tarp jų ir jūsų. Kiekvieną savaitės dieną skaitau juos gerdama kavą (aš gyve-

nu Tolimuosiuose Rytuose, taigi tinklaraščiai atnaujinami tuo metu, kai miegu). Neverta net kalbėti apie tai, kaip tai padeda mokytis užsienio kalbos (mano atveju – anglų). Bet labiausiai džiugina tai, kad sutinku kitos kultūros žmonių, kurie turi panašų skonį, panašiai mąsto ir t. t.

Knygos man suteikia daug džiaugsmo ir malonumo – aš jas renku, skaitau, ieškau jų internete. Man be galo malonu atsiversti „naują" knygą, nesvarbu, ar ji buvo anksčiau naudota, ar pateko į mano rankas tiesiai iš leidyklos.

Man didžiulį malonumą suteikia kassavaitinės lotynų kalbos pamokos. Jau ketverius metus susitinkame tam, kad paskaitytume lotyniškai, peržiūrėtume gramatiką ir apie ką nors pasikalbėtume. Susitinkame nuostabiai restauruotuose namuose, ir ta atmosfera didina šį malonumą. Lotynų kalbą pamilau dar vidurinėje mokykloje, bet iki šiol neturėjau galimybės giliau jos studijuoti. Todėl man tai suteikia labai daug laimės.

Kas man patinka? BET KAS, kas tik kūrybinga... bet kas! MALONIAUSIAS dalykas – tai kažkas panašaus į spalvinimo knygelę su labai sudėtingais paveikslėliais vienoje lapo pusėje... ir nauja smailių spalvotų pieštukų dėžutė. Kitas maloniausias dalykas... gabalėlis medžiagos su atspaudu ir spalvoti medvilniniai siūlai, kurių reikia siuviniui užbaigti.

Štai sudėtinga situacija: man ne itin patinka sėdėti ant žemės ir žaisti su savo vaikais bei jų žaisliukais. Man patinka su jais gaminti valgį, jiems skaityti, su jais kalbėtis, kartu pasižiūrėti filmą, eiti pasivaikščioti ir nusivesti juos į kokias nors vietas, skirtas jų amžiui. Man labai patinka pasiimti savo penkiametį vaiką iš darželio ir nueiti kartu užkąsti. Bet aš nelabai mėgstu žaidimų „Polės kišenės" (su vyresniąja) arba „Mažieji žmogučiai" (su jaunesniuoju). Ir kartais dėl to jaučiu didelį kaltės jausmą.

> Man smagu... diskutuoti, krapštytis (pvz., po techninę ir programinę įrangą), kurti (techninę / programinę įrangą), skaityti tinklaraščius (įvairius), pasakoti vaikams savo jaunystės istorijas.
>
> Pasakysiu rimtai: supratau, kad nebeturiu malonios veiklos. Reikia ką nors daryti, kol netapau paniurėliu, nuoboda ir liūdnu žmogumi!

Kaip ir pastarasis komentuotojas, aš norėjau savo gyvenime patirti daugiau džiaugsmo.

ATRASK DAUGIAU DŽIAUGSMO

Kai pagalvojau apie džiaugsmą, didžiai savo nuostabai, supratau, kad nelabai žinau, kas mane džiugina. Tik visai neseniai perpratau vieną iš svarbiausių suaugusiojo paslapčių: „Tai, kas smagu kitiems, gali nepatikti tau, ir atvirkščiai." Yra daugybė dalykų, kurie kitiems žmonėms patinka, o man – ne.

Man labai patinka *mintis* apie žaidimą šachmatais, apsilankymą paskaitoje apie tarptautines rinkas, apie kryžiažodžių sprendimą, vizitą pas pedikiūrininkę, vakarienę naujame populiariame restorane, apie abonementą į operą ar sezoninius bilietus į *Knicks* rungtynes. Labai gerai suprantu, kodėl žmonėms šie dalykai patinka. Norėčiau, kad ir man jie patiktų. Bet taip nėra. Kai kuriems tinklaraščio skaitytojams teko patirti panašią įtampą:

> Per pastaruosius kelerius metus pradėjau aiškintis, kas man iš tikrųjų malonu. Supratau, kad daugelis mano gyvenimo užsiėmimų ir pagrindinė veikla man nepatinka. Tai dalykai, kurie patinka kitiems, bet ne man. Susitaikymas, kad tai, kas smagu kitiems, nebūtinai smagu man, buvo didžiulis lūžis. Jau ir taip sunku likti ištikimam tai veiklai,

kuri tau patinka, negalvojant, kad tau turi patikti tai, kas patinka kitiems. Pavyzdžiui, man patinka filmai, bet yra pigesnių užsiėmimų, kurie patinka daug labiau. Taigi aš palaipsniui jų atsisakiau. Retkarčiais nueinu pažiūrėti filmo su draugu, bet nebežiūriu jų tiek, kiek anksčiau, kai eidavau į kino teatrą po kelis kartus per savaitę.

Mano vyras maždaug prieš metus uždavė klausimą: „Kas tau yra smagu?" ir aš turėjau ilgai ir vargingai apie tai galvoti. Dauguma užsiėmimų, kurie man teikia malonumą, yra ramūs ir reikalauja vienišumo. Man labai patinka pasinerti į gerą knygą, patinka siuvinėti, patinka kurti papuošalus. Leidau sau tuos malonumus. Nors man patinka žaisti ir stalo žaidimus, ypač su vaikais.

Tai, kas man smagu, tikrai skiriasi nuo to, kas smagu kitiems žmonėms. Man patinka vienatvė, rami veikla. Net ir sportas, kuris patinka, yra ramus. Patinka skaityti tiek knygas, tiek tinklaraščius. Patinka kompiuterio programavimas. Smagu nardyti ir lipti į kalnus. Patinka joga. Tačiau apsipirkti, o tai lyg ir turėtų patikti merginoms, man tikrai neatrodo smagi veikla. Vakarėliai paprastai irgi nėra smagus dalykas.

Buvau linkusi pervertinti veiklą, kuri man smagi ir maloni, bei nepakankamai įvertinti savo polinkius. Man atrodė, kad tai, ką mėgsta kiti žmonės, yra vertingiau ar kultūringiau... gal patikimiau. Bet dabar atėjo laikas „būti Grečen". Turėjau prisipažinti, kas yra smagu man ir kurie užsiėmimai, *norėčiau*, man patiktų. Jei kažkas man iš tikrųjų patikdavo, tai turėjo praeiti tokį testą: aš to laukiu, man tai suteikia energijos, o ne sekina, ir vėliau nesijaučiu dėl to kalta.

Pasidalijau su drauge savo samprotavimais ir ji pasakė:

– Dieve, jei turėčiau kokią nors smagią veiklą, kuria norėčiau užsiimti, jausčiau nusivylimą, nes neturėčiau tam laiko. Mano dienotvarkė ir taip perpildyta.

Man toks požiūris pasirodė liūdnokas, nors gali būti, kad anksčiau ir aš būčiau pasakiusi tą patį. Laimės projektas parodė, kad geriau jaučiuosi sakydama: „Turiu pakankamai laiko užsiimti kuo nors smagiu!“

Bet kas konkrečiai man teikė džiaugsmo? Kuo aš norėjau užsiimti? Nelabai galėjau sugalvoti. Na taip, buvo vienas dalykas. Man labai patiko skaityti vaikiškas knygas. Niekada gerai nesupratau, ką tokio jos suteikdavo, ko negaudavau iš suaugusiųjų literatūros, bet kažkas ten buvo. Romanai suaugusiesiems ir romanai vaikams skiriasi ne tik viršelio dizainu, vieta knygyne ar pagrindinio veikėjo amžiumi. Jie sukelia visai kitokį pojūtį.

Vaikų literatūroje dažnai atvirai kalbama apie pačius transcendentiškiausius dalykus, kaip antai kovą tarp gėrio ir blogio, apie aukščiausią meilės galią. Šios knygos vengia temų apie siaubą ir gėrėjimąsi blogiu, net patys tikroviškiausi romanai pasibaigia gėrio pergale. Suaugusiųjų rašytojai paprastai taip nerašo, galbūt bijo pasirodyti sentimentalūs, pernelyg savimi patenkinti ar pernelyg paprasti. Jie verčiau daug dėmesio skiria kaltės jausmui, veidmainystėms, nukrypimui nuo gerų ketinimų, žiauriai lemčiai, visuomenės kritikai, kalbos slidumui, mirties neišvengiamybei, seksualinei aistrai, neteisingiems kaltinimams ir panašiems dalykams. Tai – didžiosios literatūrinės temos. Tačiau man labai patinka matyti, kaip gėris nugali blogį, kaip ginama dorybė ir kaip blogis sulaukia atpildo. Aš žaviuosi didaktiniu rašymo stiliumi, pavyzdžiui, L. Tolstojaus ar Madlen Lengl (Madeleine L'Engle).

Be to, vaikų literatūra, kuriai būdinga „gėrio-prieš-blogį“ pasaulėžiūra, dažnai panardina skaitytoją į archetipų pasaulį. Kai kurie vaizdiniai turi keistą galią įaudrinti vaizduotę ir vaikų literatūroje jie naudojami labai veiksmingai. Tokios knygos kaip „Piteris Penas“

(*Peter Pan*), „Auksinis kompasas" (*The Golden Compass*) ir „Žydroji paukštė" (*The Blue Bird*) veikia simboliais ir yra kupinos reikšmių, kurių nepavyksta galutinai išsiaiškinti. Suaugusiųjų romanuose kartais irgi vyrauja tokia atmosfera, bet ne taip dažnai. Man labai patinka sugrįžti į absoliutaus gėrio ir blogio pasaulį, kur gyvūnai kalba ir kur pildosi pranašystės.

Bet aistringas domėjimasis vaikų literatūra ne visai sutapo su įsivaizdavimu, kokia noriu būti, – tai nebuvo pakankamai suaugėliška. Norėjau, kad mane domintų rimtoji literatūra ir konstitucinė teisė, ekonomika ir menas bei kitos suaugusiųjų temos. Mane jos domina, bet kažkodėl jaučiausi kiek nejaukiai dėl savo meilės J. R. R. Tolkinui (J. R. R. Tolkien), E. L. Konigsburg (E. L. Konigsburg) ir E. Enrait (E. Enright). Užgniaužiau šį potraukį tiek, kad knygynuose pasirodžius vienai iš „Hario Poterio" knygų, kelias dienas jos nepirkau. Taip save apgaudinėjau, kad patikėjau, jog man ji nerūpi.

Jei jau rengiausi „į džiaugsmą žiūrėti rimtai", turėjau susitaikyti su šia užslėpta aistra ir labiau ja džiaugtis. Bet kaip? Tuo metu, kai mėginau išsiaiškinti, kaip pasielgti geriausia, susitikau papietauti su viena pažįstama, kuri buvo rafinuota, kiek bauginanti, puikiai įsitvirtinusi literatūros agentė. Mes bendravome taip, tarsi „norėtume susidraugauti, bet dar nesupratome, kaip tą padaryti", ir pokalbio viduryje aš užsiminiau, kad man labai patiko Stiveno Kingo knyga „Dvikova" (Steven King, *The Stand*). Tai atrodė šiek tiek rizikinga, nes bijojau, kad ji gali būti iš tų žmonių, kurie niekina S. Kingą.

– Man labai patinka Stivenas Kingas ir labai patinka jo „Dvikova", – pasakė ji. O paskui pridūrė: – Bet ji ne tokia gera kaip „Haris Poteris".

– Oho, tau patinka „Haris Poteris"?

– Mane tiesiog *apsėdo* „Haris Poteris".

Eureka, radau giminingą sielą. Visą likusią pietų dalį kalbėjomės tik apie „Harį Poterį". Kalbantis man kilo mintis: pažinojau dar vieną žmogų, kuriam irgi patiko vaikų literatūra. Gal mes galime susiburti į knygų grupę?

– Noriu pasiūlyti idėją, – nedrąsiai pasakiau, kai mokėjome sąskaitą. – Gal norėtum, kad susiburtume į vaikiškų knygų skaitymo grupę?

– Vaikiškų knygų skaitymo grupę? Kokių knygų?

– Kokių tik panorėtume, pavyzdžiui: „Siuntėjas" (*The Giver*), „Paslaptingasis sodas" (*The Secret Garden*), „Džeimsas ir milžiniškas persikas" (*James and the Giant Peach*). Galėtume paeiliui vieni pas kitus susitikti vakarienės.

– Žinoma, būtų smagu, – noriai pritarė ji. Laimei. Jeigu ji būtų atsisakiusi, nežinau, ar būčiau išdrįsusi tą pasiūlyti kam nors kitam.

– Turiu draugę, kuri, manau, irgi norėtų prisidėti.

Taigi išsiunčiau kelis laiškus ir pradėjau klausinėti kitų. Kai tik apie tai prabilau, nustebau pamačiusi, kad jau pažinojau daugelį žmonių, kurie man patiko ir turėjo tokią pat aistrą, kaip ir aš. Kadangi pati niekada apie tai neužsimindavau, niekada nežinojau ir apie jų pomėgius.

Išsiunčiau kvietimus į pirmąjį susitikimą pas mane vakarienės, turėjome kalbėtis apie K. S. Luiso (C. S. Lewis) knygą „Liūtas, ragana ir drabužių spinta" (*The Lion, the Witch and the Wardrobe*). Laiško gale įterpiau citatą iš nuostabios K. S. Luiso apybraižos „Apie tris būdus, kaip rašyti vaikams" (*On Three Ways of Writing for Children*):

> Kai man buvo dešimt metų, paslapčia skaitydavau pasakas ir būčiau susigėdęs, jei kas nors būtų mane aptikęs tą darant. Dabar man penkiasdešimt ir aš tai darau atvirai. Kai tapau vyru, atsikračiau vaikiškų dalykų, tarp jų ir vaikiškumo baimės bei noro suaugti.

Šis pasiteisinimas niekam kitam iš grupės neturėjo didelės prasmės, nes jie niekada nesistengė slėpti domėjimosi vaikų literatūra. Kodėl aš tą dariau? Jau nebe.

Nuo pat pirmojo susitikimo ši grupė man suteikė labai daug džiaugsmo. Man patiko žmonės, patiko knygos, diskusijos. Man labai patiko, kad daugelis grupės narių neturėjo vaikų, todėl nekilo klausimų, ar vaikiškas knygas tikrai skaitome *sau*. Man labai patiko tradicija, kad tas, kurio namuose vyksta susitikimas, ruošia maistą, susijusį su aptariama knyga. Viskas prasidėjo nuo to, kad per pirmąjį susitikimą, kuris vyko mano namuose, desertui paruošiau turkiškąjį skanėstą, nes turkiškasis skanėstas vaidina svarbų vaidmenį knygoje „Liūtas, ragana ir drabužių spinta“. Per kitą mūsų susitikimą gėrėme Tokajaus vyną, kuris lemiamą akimirką pasirodo Filipo Pulmano (Philip Pullman) knygoje „Auksinis kompasas“ (nustebau sužinojusi, kad Tokajus tikrai egzistuoja, maniau, kad tai buvo Lyros pasaulio dalis). Susirinkę aptarti Luiso Kerolio (Lewis Carroll) knygos „Alisa stebuklų šalyje“ (*Alice's Adventures in Wonderland*) valgėme vėžlių sriubą ir vaisinį pyragą su sirupu, aptardami Bliu Belit (Blue Balliett) knygą „Vermejerio persekiojimas“ (*Chasing Vermeer*) valgėme mėlynus *M&M* saldainius, nes tai buvo mėgstamiausi knygos veikėjų Petros ir Kalderio saldainiai, susitikę aptarti „Mažųjų moterų“ (*Little Women*) skanavome Megės drebučių, kuriuos Džo atneša Laurai, kai jiedu pirmą kartą susitinka. Luiso Zacharo „Skylių“ (Louis Sachar, *Holes*) aptarimo proga valgėme *Dunkin' Donuts* spurgų skyles...

Tyrimai rodo, kad bet koks bendras žmonių interesas padidina galimybę užmegzti ilgalaikius santykius ir maždaug dviem procentais pakelia pasitenkinimą gyvenimu. Ši grupė man suteikė krūvą gerų draugų, ir mano pasitenkinimas gyvenimu padidėjo tikrai daugiau nei dviem procentais. Be to, buvo tiesiog smagu leisti laiką su naujais žmonėmis. Narystė kokioje nors grupėje suartina žmones, akivaizdžiai pakelia pasitikėjimo savimi ir laimės jausmą.

Maždaug tuo pat metu buvau atrinkta prisidėti prie Užsienio ryšių tarybos. Įdomi tema, įdomi grupė ir labai jau *rimta.* Kuri grupė suteikė man daugiau pasitenkinimo? Kuri padėjo suformuoti naujus santykius? Vaikiškų knygų grupė. Aš aistringai domiuosi Vinstonu Čerčiliu bei Džonu Kenedžiu, bet, tiesą pasakius, nejaučiu didelio susidomėjimo užsienio ryšiais – taigi toji grupė nesuteikė tvirto pagrindo džiaugtis.

Ir dar kartą vienas iš pasižadėjimų sugrąžino mane prie pirmojo įsakymo – „būk Grečen". Turėjau žinoti ir siekti to, kas man iš tiesų teikia džiaugsmo. Tai buvo kelias, vedantis į laimę. Bet kuo gi dar, be vaikiškų knygų skaitymo grupės, galėjau užsiimti džiaugsmo dėlei? Jaučiausi suglumusi. Argi buvau tokia niūri ir nuobodi, kad negalėjau sugalvoti nieko kito?

Gyvenant Niujorke ir gerai, ir blogai yra tai, kad čia daug visokių veiklos galimybių: gali eiti į baletą, žiūrėti nedidelius teatro pastatymus, lankyti grafinio dizaino kursus, apsipirkti Viljamsburgo rajone, valgyti „Astorijoje". Bet aš veik niekada to nedarau, tad šios įdomios galimybės dabar skambėjo kaip priekaištas sau pačiai. Man ištisus metus nedavė ramybės socialinis plakatas, kurį kartą pamačiau metro traukinyje. Jame buvo pavaizduota ant dviejų vaizdo kasečių uždėta kinų maisto dėžutė, skirta išsinešti. Užrašas skelbė: „Jei taip leidi laiką, tai kodėl gyveni Niujorke?"

Niujorke apstu džiaugsmų ir malonumų, jei tik pajėgčiau visur suspėti.

Kartą pasakiau draugei, kad mėginu atrasti daugiau džiaugsmo, o ji, užuot nukreipusi mane į žurnalo *New Yorker* skyrelį „Kas vyksta mieste“, paklausė:

– Kas tau patiko, kai buvai vaikas? Tai, kas patiko, kai buvai dešimties, turbūt patiks ir dabar.

Ši mintis mane sudomino. Prisiminiau, kad K. Jungas būdamas trisdešimt aštuonerių nusprendė vėl pradėti žaisti su kaladėlėmis, jog iš naujo patirtų tokį pat entuziazmą, kokį jautė būdamas vienuolikos. Kokia veikla man patiko, kai buvau vaikas? Ne šachmatai, ne pačiūžos, ne piešimas. Žaisdavau su tuščiosiomis knygomis. Dešimtojo gimtadienio proga dėdė man padovanojo įprastai atrodančią knygą, kurioje tebuvo tušti lapai. Ji vadinosi „Tuščia knyga“. Dabar tokios knygos parduodamos visur, bet kai aš ją gavau, niekada anksčiau nebuvau tokios mačiusi. Greitai nusipirkau dar kelias.

Į savo tuščiąsias knygas klijuodavau iškarpas, atsiminimus, mokslo draugų raštelius, karikatūras, sąrašus, mane dominusios informacijos nuotrupas. Iš savo senelių *Reader's Digest* katalogų kartais išsikirpdavau juokelius. Ypatinga mano tuščiųjų knygų serija buvo iliustruotosios citatų knygos. Kaskart perskaičiusi man patikusią citatą užrašydavau ją popierėlyje, o kai žurnale pamatydavau nuotrauką, kuri man patinka, ją iškirpdavau ir klijuodavau savo knygose taikydama citatas prie paveikslėlių.

Tuščiųjų knygų pildymas buvo pagrindinė mano vaikystės laisvalaikio veikla: kiekvieną dieną, grįžusi iš mokyklos, sėdėdavau ant žemės, žiūrėdavau televizorių ir rūšiuodavau, karpydavau, taikydavau, kopijuodavau ir klijuodavau.

Taigi susiruošiau atkartoti šią patirtį. Labai norėjau tą išbandyti, be to, pagalvojau apie kitą galimą naudą: pastebėjau, kad daugelis kūrybingiausių žmonių yra užkietėję iškarpų albumų, įkvėpimo lentų ir kitokių panašių dalykų kolekcininkai. Pavyzdžiui, Tvyla Tarp (Twyla Tharp) kiekvienam projektui skiria aplankų dėžę, kurioje kaupia medžiagą, įkvėpusią ją pastatyti šokį. Kai gali fiziškai išsaugoti informaciją, tai padeda išlaikyti gerų idėjų gyvumą ir leidžia rastis netikėtiems sugretinimams.

Nusipirkau didelį iškarpų albumą ir pradėjau ieškoti, ką ten sudėti. Susidarė margas kratinys: princesės Dianos portretas, padarytas iš mažyčių gėlių fotografijų, straipsnis iš „Niujorko knygų apžvalgos“ apie „Valandų knygą“, nuotrauka su Poršos Manson (Portia Munson) meno kūriniu, pavadintu „Rožinis projektas“ (1994 m.), kuriame stalas nukrautas rožiniais daiktais, žemėlapis su Anglijos apygardomis, kuris man būtų pravertęs, kai rašiau V. Čerčilio biografiją, viena korta, kurią pasiėmiau iš savo senelių namų jiems mirus, kurioje panašiu į Tomo Kinkeido (Thomas Kinkade) stilių nupieštas vandens malūnas.

Darbas prie naujos tuščiosios knygos privertė mane kitaip pažvelgti į laikraščius ir žurnalus. Jei kas nors prikaustydavo dėmesį, pagalvodavau: „Kodėl žiūriu į tai antrą kartą? Ar verta šitai įtraukti į tuščiąją knygą?“ Ėmiau aktyviau priimti informaciją. Man labai patiko karpymo, atitaikymo ir klijavimo procesas, kuris buvo toks pažįstamas iš vaikystės laikų.

Pradėjusi mąstyti apie džiaugsmus suvokiau, kad tam reikia skirti laiko. Aš pernelyg dažnai džiaugsmą aukodavau darbui. Dažnai atrodydavo, kad užduotys mane tiesiog užvaldė, ir aš galvodavau: „Geriausiai jausčiausi, jei man pavyktų iš savo sąrašo išbraukti keletą dalykų. Jei pavyktų ką nors užbaigti, jausčiausi daug geriau.“

Atrodydavo, kad elgiuosi tinkamai, kai, užuot klijavusi į iškarpų albumą paveikslėlius, rinkdavausi atsakyti į elektroninį laišką.

Tiesą pasakius, nuo to, kad vieną užduotį keisdavau kita, jaučiausi patekusi į spąstus, ir tai mane sekino. Kai skirdavau laiko užsiimti tikrai džiaugsmą teikiančia veikla – penkioliktą kartą perskaityti knygą „Miesto kalėjimo fantomas“ (*The Phantom Tollbooth*) arba paskambinti seseriai – jausdavausi geriau, nei išbraukdama užduotį iš užduočių sąrašo. Džiaugsmas teikia energijos.

Bet turiu pripažinti – buvimas Grečen, tikrųjų savo pomėgių pripažinimas ir susitaikymas su jais bei tuo, kas man nepatinka, kelia šiokį tokį liūdesį. Aš niekada vidurnaktį neapsilankysiu džiazo klube arba negyvensiu menininkų studijose, savaitgaliui neišskrisiu į Paryžių ar auštant pavasario rytui nesusikrausiu daiktų ir neišsiruošiu žvejoti. Manimi nesižavės dėl prašmatnių drabužių ir aš nebūsiu paskirta į aukštą vyriausybės postą. Niekada nestovėsiu eilėje, kad nusipirkčiau bilietus į R. Vagnerio operų ciklą „Nybelungų žiedas“. Man labai patinka laimės pyragaičiai ir aš vis dar atsisakau ragauti ančių kepenėlių pašteto.

Liūdna dėl dviejų priežasčių. Pirmiausia dėl to, kad suvokiu savo ribas. Pasaulis siūlo tiek daug – tiek daug grožio, tiek džiaugsmo, o aš nesugebu įvertinti didžiosios to dalies. Taip pat man liūdna dėl to, kad daugeliu atvejų norėčiau būti kitokia. Viena iš mano suaugusiojo paslapčių sako: „Gali pasirinkti, kuo užsiimti, tačiau negali pasirinkti to, kuo tau *patinka* užsiimti.“ Turiu labai daug minčių apie tai, ką norėčiau daryti, apie dalykus ir užsiėmimus, kurie, norėčiau, mane domintų. Bet nesvarbu, kas norėčiau būti. Aš esu Grečen.

Kai savo tinklaraštyje įrašiau apie „laimės projekto liūdesį“, mane apstulbino atsiliepimai. Maniau, kad mano sentimentai niekam kitam neparūps, bet atsakė labai daug žmonių.

Šis įrašas tikrai apie mane. Nes būtent tokios mintys pastaruoju metu sukasi mano galvoje.

Šiuo metu išgyvenu dideles permainas ir, kaip visuomet, tokie dalykai priverčia susimąstyti.

Ir aš suprantu, kad niekada nebūsiu astronautas. Niekada nesužinosiu, ką reiškia būti kuo nors kitu, gyventi kitokį gyvenimą. Kaip ir sakote – pasaulis toks didelis, o aš klausiu savęs, ar nieko jame nepraleidžiu. Niekada nebūsiu „Formulės 1" lenktynininkas. Niekada netapsiu supermodeliu. Niekada nesužinosiu, ką reiškia kautis kare. Būti šokėju kruiziniame laive. Būti narkotikų prekeiviu Las Vegase.

Ne todėl, kad tą pasiekti visiškai neįmanoma. Bet dėl to, kad negaliu šokti (jau mėginau). Negaliu pakelti laisvojo kritimo (negaliu net važiuoti atrakcionų traukinuku). Nesu aukštas ar pakankamai gražus. Nekenčiu fizikos ir matematikos, todėl negaliu būti astronautas.

Kalba ne tiek apie tai, ar aš iš tiesų GALIU užsiimti vienu iš tų dalykų, o daugiau apie tai, ar aš iš tikrųjų noriu tuo užsiimti. Arba pakankamai tam atsidėti, kad galėčiau siekti šių dalykų.

Aš niekada nebūsiu kitas žmogus.

Man reikėjo ištisų dešimtmečių, kad susitaikyčiau, jog tokių šukuosenų, kurios man patinka, negalima sukurti su mano tikraisiais plaukais.

Nepamenu tikslios datos, bet labai aiškiai prisimenu tokį nutikimą.

Vieną dieną – buvau trisdešimt ketverių – suvokiau, kad galiu daryti BET KĄ, ką noriu, bet negaliu daryti VISKO, ko noriu.

Tai keičia gyvenimą.

Manau, kad daugelis jaučiasi taip pat. Esu koledžo studentė, mano pagrindinis pasirinktas dalykas – anglų kalba ir aš bandau suprasti, kuriuo keliu eiti. Anglų kalbą pasirinkau kaip pagrindinį dalyką, nes man patinka skaityti. Yra tiek daug su knygomis susijusios veiklos, kuria galiu užsiimti, bet aš nepajėgiu apsispręsti. Beveik kasdien mąs-

tau ir išgyvenu dėl savo ribotumo (turbūt niekada neįkelsiu kojos į jokį klubą), bet mano aistros suteikia man tokį didelį džiaugsmą.

Pasinaudojau jūsų pavyzdžiu – ir vienas iš mano įsakymų yra „būti Nataša". Aš daug mieliau visą naktį skaitysiu knygą, nei eisiu šokti į klubą, man labai patinka vaikiškos knygos ir kaskart apsilankiusi bibliotekoje perverčiu jų bent tuziną. Manau, kad žinodami, kas esame kaip žmonės, ir būdami savimi galime pradėti kurti geresnį pasaulį.

Prisimenu, kai man suėjo dvidešimt penkeri, supratau, kad niekada negausiu *Rhodes* stipendijos. Esmė ta, kad niekada ir nenorėjau jos gauti, niekada nesikreipiau dėl jos su prašymu ir niekada ja nesidomėjau. Ta galimybė baigėsi. Dabar yra didelė tikimybė, kad niekada neturėsiu galimybės susilaukti vaikų. Visuomet maniau, kad pagalvosiu / nuspręsiu apie tai, kai sutiksiu savo būsimą vyrą. Vis dar jo nesutikau (jeigu jis išvis kur nors yra!), o laikas nelaukia.

Juk iš dalies tai ir reiškia būti žmogumi, ar ne? O kalbant konkrečiau, pasaulyje, kuriame gyvename, taip dažnai žiūrime ir matome, ką daro kiti žmonės, ką jie turi, kas jie yra... Bet didžioji dalis žmonijos turi DAUG MAŽIAU, nei mes – mes esame turtingi, privilegijuotieji Vakarai. Paprastai aš prablaivėju, kai pradedu lyginti savo materialinę padėtį su kitais, kurie gyvena žemiau skurdo ribos.

Matau žmones, kurie dešimt metų už mane jaunesni, o dirbdami įvairiose firmose uždirba šešiaženkles sumas, ir galvoju: „O, ir aš norėčiau dirbti tokį darbą." Bet širdyje esu menininkas ir mano kelias į finansinį saugumą kitoks. Daug metų kovojau ir buvau siaubingai nelaimingas. Dabar einu menininko keliu, visiškai neturiu pinigų, nuolatos dėl jų išgyvenu, bet esu beprotiškai laimingas (išskyrus tas akimirkas, kai pagalvoju apie tai, kad galėčiau palengvinti savo gyvenimą ir sekti paskui minią).

Tai tikra tiesa... ir aš kartais taip pat pagalvoju apie tuos dalykus, ypač sendamas. Nieko negali „perdaryti", ir kai kurie dalykai tiesiog

niekada neįvyks. Kartais dėl to liūdna. Paprasčiausiai reikia susitaikyti ir naudotis tuo, ką turiu. :)

Tai, apie ką čia kalbate, man žinoma geriau, nei pati pajėgiu sau pripažinti. Norėčiau būti nuostabi, lengvai bendraujanti asmenybė, kuri su visais sutaria, bet aš ne tokia. Neįprastose situacijose jaučiuosi nepatogiai, sunerimstu dėl ko nors daugiau, nei pati norėčiau, ir prireikia daug laiko, kad su kuo nors susidraugaučiau. NORIU būti kitokia ir man gana gerai sekasi apsimesti, bet kartais sunku paneigti, kad iš esmės esu drovi. Lygiai taip pat kartais norėčiau, kad pasikeistų mano vyras, bet iškart sau primenu, jog tai neteisinga ir nerealu. Be to, aš jį myliu tokį, koks jis yra.

Tiesą pasakius, aš praradau draugę, nes nepajėgiau atskirti to, kas tik kartais norėjau būti, nuo to, kuo iš tiesų norėjau tapti. Visada švelniai pavydėjau moterims, kurios eina mieste nepriekaištingai stilingos, džiaugiasi savo kosmopolitiškumu ir diskutuoja apie aukštąją madą. Turėjau draugę, kuri tokia tapo, ir nusprendžiau, kad aš jos daugiau nebedominu, nes pati likau kokia buvusi. Iki šiol savęs klausiu, ar dėl to iš dalies nesu pati kalta, nes tikriausiai priverčiau ją patikėti, kad noriu eiti ta pačia linkme.

Bet esmė ta, kad turėdama pasirinkimą mieliau renkuosi likti namuose. Tiesą pasakius, esu tikra namisėda ir man nepatinka dideli susiėjimai, barai ir puošimasis. Ačiū už šį įrašą... jis man padeda suvokti, kad gal ir galiu išmokti susitaikyti su tuo, jog esu tokia... kokia esu.

Ech, ta nuolatinė kova tarp siekimo ir susitaikymo. Niekada jos nesupratau, tik galiu pasakyti, kad man visa tai atrodo kaip būtinų priešybių pusiausvyra. Ir, be abejo, tai gali liūdinti; užsiėmusi reikalais ir bėgdama bei stengdamasi išpildyti viską, kas yra mano svajonių / troškimų sąraše, paprasčiausiai nepriimu savęs tokios, kokia esu, ir neleidžiu sau būti tokia, kokia esu. Aš save verčiu. Ir pastebėjau štai ką: jei savęs neversiu, galiu likti nepatenkinta savimi ir savo

gyvenimu. Supratau, kad yra laikas siekti ir yra laikas pripažinti bei susitaikyti.

Aš visada norėjau pradėti savo verslą. Mane vis persekiojo mintis „būti verslininku". Tačiau vos tik pradėjęs daryti tai, ką, mano manymu, verslininkai „turi" daryti, pasijusdavau labai nelaimingas. Skaitydavau tam tikrus žurnalus ar užsiimdavau įvairia veikla. Dabar stengiuosi neplanuoti, kaip būti verslininku, o darau tai, kas man įdomu, patrauklu arba kas „atrodo" teisingas kitas žingsnis. Pastebėjau, kad vis dar noriu kurti savo verslą, tačiau kitaip, nei maniau turėsiąs tą daryti, ir kiekviename žingsnyje mane lydi geras jausmas. Žvelgdamas į praeitį regiu, kad ne tie dalykai, kuriais „reikėjo" užsiimti, atvedė mane prie tikslo, jie vedė mane tolyn nuo jo (ir atėmė labai daug laiko).

Jūs kalbate ir apie gailėjimąsi, kad nevertinote to, kas, atrodė, turi teikti grožį, kurio nematote. Aš tą irgi suprantu, bet galbūt užuot kreipusi dėmesį į tokius dalykus, verčiau pažvelkite į tai, kas jums gražu dabar, ir žiūrėkite į tai vis daugiau ir daugiau. Visur yra grožio. Tiesiog kai kurie dalykai mus traukia labiau nei kitus.

Mūsų gyvenimai yra tarp A. Berlino (I. Berlin) „mes pasmerkti rinktis, ir kiekvienas pasirinkimas gali sukelti nepataisomą praradimą" ir J. L. Borcheso (J. L. Borges) „Sodo išsišakojusiais takais", kur kiekvienas pasirinkimas sukelia kvantinį kintančių ateičių sprogimą. Didžiąją laiko dalį buvau kaip A. Berlinas, kuriam sunku žiūrėti į nepataisomų praradimų praeitį.

Šis atsakymas mane paguodė. Supratau, kad lygiai taip pat, kaip nostalgiją keliančių ir „turinčių vilties būti panaudotais" nereikalingų daiktų išmetimas sausio mėnesį suteikė daugiau erdvės daiktams, kuriuos dabar tikrai naudoju, išsivadavimas iš fantazijų apie tai, kas norėčiau, kad man patiktų, suteikė daugiau erdvės daryti tai, kas man iš tiesų patinka. Kodėl man turi rūpėti džiazo

klubai, jei mano tikrasis noras yra kurti savąją „Valandų knygą“? Būk Grečen.

SKIRK LAIKO PAKVAILIOTI

Užsiėmusi savo darbais, išsiblaškiusi dėl galvoje besisukančio užduočių sąrašo tapau daug rimtesnė, nei būdavau anksčiau. Daugelis pasižadėjimų buvo skirti tam, kad galėčiau geriau kontroliuoti savo būdą, bet to nepakako. Norint sukurti laimingą atmosferą, neužtenka nustoti priekaištauti bei šaukti, tam reikalingi ir juokai, žaidimai bei kvailiojimas.

Vieną dieną, kai visus skubinau, kad kuo greičiau ir tinkamiau sudėliotume pirkinius, Džeimis paėmė tris apelsinus ir pradėjo demonstruoti žongliravimo gebėjimus. Elizą ir Eleonorą tai pakerėjo. Aš susierzinau.

– Nagi, komanda, – subariau juos. – Baikime tą, ką darome. Džeimi, padėk tuos apelsinus ir paduok kitą maišą.

Bet mes niekur neskubėjome, tik vėliau supratau, kad mums reikėjo pasidžiaugti akimirka ir leisti, kad tas nemalonus darbas virstų smagia veikla. Ar iš tikrųjų buvau niurneklė, kuri gadina visą smagumą? Kai kitą kartą dėliojome pirkinius, aš paėmiau du mandarinus, prisidėjau juos kaip išverstas akis ir pažiūrėjau į mergaites. Jos sukrykštė iš pasitenkinimo, Džeimis nusijuokė, o visi pirkiniai ilgainiui atsidūrė savo vietose.

Tyrimai rodo, kad vykstant reiškiniui, kuris vadinamas „emociniu virusu“, mes nesąmoningai perimame kitų žmonių emocijas: tiek gerą nuotaiką, tiek blogą. Skirdami laiko pakvailioti užkrečiame kitus gera nuotaika, be to, žmonės, kuriems patinka kvailioti, turi trečdaliu daugiau galimybių būti laimingi.

Per visą dieną ieškojau galimybių pastebėti juokingąją daiktų pusę, įsijausti į žaismingą Elizos bei Eleonoros nuotaiką ir pakvailioti. Užuot ėmusi nekantrauti, kai Eleonora šimtąjį kartą nori žaisti žaidimą „Kur Eleonora?", stengiausi pajusti tiek pat džiaugsmo, kiek jaučia ji.

IŠKLYSK IŠ KELIO

Diana Vriland (Diana Vreeland) sakė: „Akys turi keliauti." Ypač žaviuosi viena iš savo mamos savybių – nuotykių ieškojimu: ji visuomet nori keliauti į naujas vietas ir patirti naujoves, jos nebaugina naujos situacijos, ji nuolatos tyrinėja naujas sritis vien dėl to, kad kuo nors susidomėjo. Norėjau būti nors kiek panaši į ją ir mano pasižadėjimas „išklysti iš kelio" buvo skirtas tam, kad atkreipčiau dėmesį į netikėtas mintis, nežinomas situacijas, naujus žmones ir neįprastus sugretinimus, kurie yra pagrindiniai kūrybinės energijos – ir laimės – šaltiniai. Užuot nuolatos išgyvenusi dėl savo produktyvumo, norėjau skirti laiko tyrinėjimams, eksperimentams, nukrypimams ir nesėkmingiems bandymams, kurie ne visuomet *atrodo* produktyvūs. Bet kaip tą padaryti?

Šalia pagrindinių interesų, kurie tapo mano knygų temomis, turėjau ir smulkesnių interesų, kuriuos dažnai nustumdavau į šalį, kad galėčiau skirti dėmesį „oficialioms" temoms. Pavyzdžiui, kadangi dirbau prie laimės projekto, leidau sau skaityti viską, kas susiję su laime, ir nekreipiau dėmesio į jokius pašalinius interesus. Taigi norėjau paskatinti save patyrinėti užmirštus antraeilius dalykus. Bet pastebėjau, kad taip stropiai juos ignoravau, jog sugalvojusi tais interesais užsiimti nepajėgiau nė vieno prisiminti. Pradėjau rašyti „interesų registrą", kad galėčiau geriau pajusti, kas natūraliai trau-

kia mano dėmesį. Jei labai susidomėjusi perskaitydavau laikraščio straipsnį, knygyne sustodavau apžiūrėti knygą ar labai įsitraukdavau į pokalbį, užrašydavau apie tai registre.

Pradėjo ryškėti štai toks kratinys: šventoji Teresė iš Lizjė, nutukimas, kognityvūs polinkiai, Frensis Geltonas (Francis Galton), organų donorystė, žiemos skaičiavimai, Džozefas Cornelis (Joseph Cornell), biografija, žmonių santykiai su daiktais, vaiko raida, fotografija, dzenbudistiniai pamąstymai, bet kokia charakterio analizė, informacijos pristatymo metodai, knygos dizainas ir iliustracijos, aukso amžiaus dailininkai. Greitai „interesų registras" man pabodo, bet aš skatinau save užsiimti viskuo ir skaityti viską, kas traukė dėmesį. Perskaičiau Kristoferio Aleksanderio „Šablonų kalbą" (Christopher Alexander, *A Pattern Language*), Edvardo Tufto „Vizualinį kiekybinės informacijos pateikimą" (Edward Tufte, *The Visual Display of Quantative Information*), visas Džordžo Orvelo (George Orwell) apybraižas, Skoto Maklaudo „Komiksų sampratą" (Scott McCloud, *Understanding Comics*), Flaneri O'Konor (Flannery O'Connor) laiškus, L. Tolstojaus biografijas ir visas iki vienos L. M. Montgomeri (L. M. Montgomery) knygas.

Metju Arnoldas (Matthew Arnold) rašė: „Išmintingam žmogui įdomios visos žinios", ir aš dažnai pagalvodavau: jei skirčiau laiko daugiau sužinoti apie politinę Vidurio Rytų situaciją, Luiso Salivano (Louis Sullivan) architektūrą ar Džono Maršalo (John Marshall) palikimą, pastebėčiau, kad šios temos man labai įdomios. Matyt, taip ir būtų. Bet tada susimąstydavau: na, norėčiau labiau nei dabar mėgti J. S. Bacho muziką, ir turbūt jei gerai pasistengčiau, prisiverščiau ją pamėgti labiau, bet man nepatinka versti save ką nors pamėgti. Noriu daugiau laiko skirti tiems dalykams, kurie man jau patinka.

Be to, kad užsiėmiau savo „interesų kratiniu“, pradėjau ieškoti kitokių būdų, kaip „išklysti iš kelio“. Pradėjau skaityti tas laikraščių skiltis, kurias paprastai praleisdavau. Prisiverčiau stebėti parduotuvių vitrinas, o ne žygiuoti pro jas nekreipdama dėmesio. Ėmiau visur nešiotis fotoaparatą, kad pasidaryčiau kiek pastabesnė.

Gegužės mėnesį kiekvieną pirmadienį nusipirkdavau po tris naujus žurnalus – tokius, kurių šiaip nebūčiau skaičiusi. Pirmąjį pirmadienį užsukau į žurnalų krautuvėlę prie savo sporto klubo: pro ją anksčiau praeidavau tūkstantį kartų, o dabar atradau ten tikrą žurnalų aukso gyslą. Pastarieji buvo išdėlioti nuo grindų iki pat lubų, o ant grindų stovėjo dar daugiau šūsnių. Užėjau į tris man nepažįstamų temų skyrius ir kiekviename užsimerkusi išsitraukiau po atsitiktinai pasitaikiusį žurnalą. Pasitikrinusi, ar netyčia neištraukiau pornografinio leidinio, nuėjau prie kasos. Taigi nusipirkau tokius žurnalus: *Equus* (ypatingas leidimas apie „sveiką žirgą“), „Popierinių rankdarbių gurmaną“ („lengvos idėjos maistui, atvirukams ir daugiau!“) bei „Naujovišką požiūrį“ („pagrindinis krikščionių žurnalas: dvasia, kūnas, gyvenimas, namai, verslas“).

Tą vakarą perverčiau juos nuo pradžios iki galo. Niekada anksčiau nebuvau susimąsčiusi apie išbandymus, su kuriais susiduriama vežant sergantį žirgą į arklių ligoninę, ar apie tai, kaip rūpintis kanopomis. Niekada nebuvau susimąsčiusi apie keistai žavų arklių parazitų gyvenimo ciklą. Tačiau likau suglumusi dėl to, kad žurnalų krautuvė Manhatano Midtouno rajone pardavinėja žurnalus, skirtus žirgų savininkams. Mane suintrigavo „Popierinių rankdarbių gurmano“ žurnale išspausdintas kvietimo į nealkoholinių gėrimų vakarėlį teksto pavyzdys: „Kviečiame vakarienės ir į Karibų dvelksmą primenančių nealkoholinių kokteilių vakarėlį mūsų 13-ųjų metinių proga.“ Be abejo, suprantu, kad kai kurie žmonės nevartoja

alkoholio. O gal tai skirta tam atvejui, kai visuomeniniuose susibūrimuose, kur dauguma žmonių negeria – tarkime, mormonai, – šeimininkas patiekia „nealkoholinių kokteilių"? „Naujoviškame požiūryje" mano dėmesį prikaustė citata iš Biblijos. Visą dieną buvau suirzusi dėl vienos draugės elgesio. Labai norėjau ją už akių sukritikuoti. Žinojau, jei tą padarysiu, paskui mane grauš sąžinė, bet man niežėte niežėjo pasidalyti susierzinimu su kuo nors, kas galėtų supratingai išklausyti. Tada atsiverčiau žurnalo puslapį, kuriame veik nebuvo jokio kito teksto, todėl tie žodžiai ryškiai išsiskyrė: „Ten, kur nėra medžio, ugnis užgesta; o kur nėra liežuvautojo, nurimsta nesantaika" (Patarlių knyga 26,20). Pamokymą supratau.

Turiu pripažinti, kad kiekvieną pirmadienį labai baimindavausi atsiversti nežinomus žurnalus. Tai priminė darbą ir laiko švaistymą, o visai ne malonią veiklą. Bet kiekvieną savaitę jausdavausi laiminga, kad tą padariau. Kaskart atrasdavau ką nors naudinga, provokuojama ar įdomaus. Tai buvo neskausmingas (nors šiek tiek brangokas) būdas naujoms ir netikėtoms idėjoms atrasti.

Taip pat rengiausi kiekvieną vakarą perskaityti po eilėraštį, bet šios veiklos taip ir nepradėjau. Esu tikra, kad būtų buvę vertinga, bet pasirodė, jog prireiks per daug pastangų. Galbūt tą padarysiu, jei kada nors imsiuosi antrojo laimės projekto.

PRADĖK KOLEKCIONUOTI

Visada norėjau turėti kolekciją – nesu kolekcionavusi nieko kito, tik „niekučius", kai man buvo aštuoneri. Kolekcija suteikia misiją, priežastį apsilankyti naujose vietose, ieškojimo jaudulį, kompetencijos sritį (kad ir labai nereikšmingą), o dažnai ir ryšį su kitais žmonėmis. Atrodė, kad tai gali būti labai smagi veikla.

Yra dvi kolekcininkų rūšys. Pirmieji sieka surinkti pilnus rinkinius – pavyzdžiui, pašto ženklų, monetų ar Barbių, – ir turi nuoseklią bei tvarkingą kolekciją. Antrosios rūšies kolekcininkus rinkti skatina paprasčiausias noras, trauka daiktams. Mano mama, antrojo tipo kolekcininkė, turi daug žinių ir jaučia didelę aistrą objektams bei medžiagoms, ji daug laiko praleidžia muziejuose ir vaikštinėdama po parduotuves. Taigi mama turi japoniškąją ikebanos krepšių kolekciją, škotiškojo audinio raštais išmargintų aksesuarų kolekciją, karališkuosius Beiruto porceliano pomidorus, o ypač didelį malonumą jai teikia nuostabioji Kalėdų senelių kolekcija.

Norėjau pradėti kolekcionuoti – bet ką? Nejaučiau tiek aistros, kad imčiausi brangios kolekcijos, o šlamšto kolekcionuoti nenorėjau. Nusprendžiau rinkti žydrus paukštelius, nes jie yra laimės simbolis. Kiek žinau, ši mintis kilo iš Moriso Meterlinko (Maurice Maeterlinck) pjesės „Žydroji paukštė". Fėja sako dviem vaikams: „Žydroji paukštė reiškia laimę." Ji liepia jiems keliauti ir surasti žydrąją paukštę savo sergančiai dukrai. Patyrę daugelį nuotykių vaikai grįžta namo tuščiomis ir pamato, kad žydroji paukštė jų laukia namuose. „Tai Žydroji paukštė, kurios ieškojome! Mes keliavome ištisas mylias, o ji visą laiką buvo čia!" Šis aiškus moralas, žinoma, labai tiko mano laimės projektui.

Vien tik dėl to, kad laikiausi pasižadėjimo „išklysti iš kelio", vieną popietę užsukau į keistai didelį pasirinkimą turinčią parduotuvėlę mūsų rajone. Ji maža, bet ten galima rasti visko: elektros lempučių ir medinių dėlionių, dulkių siurblių ir prabangių žvakių. Atsidūriau prie daugybės realiai atrodančių raižytų baterijomis įkraunamų paukščiukų „linksmųjų giesmininkų", kuriuose buvo įtaisyti judesio jutikliai, – kam nors praėjus pro šalį, jie pradėdavo judėti ir čiulbėti. Nebūčiau sugalvojusi nusipirkti tokį paukštelį, jei

nebūčiau pastebėjusi, kad vienas yra žydros spalvos. Stovėjau kaip įbesta. Galėjau nusipirkti jį savo *kolekcijai*. Tą ir padariau.

Kitą dieną vaikštinėjau su drauge po Gėlių rajoną. Mudvi klaidžiojome žiūrinėdamos dirbtines ir šviežias gėles bei viliojančius pigius dekoratyvius mažmožius. Mane žavi maži plastikiniai krepšeliai nuo vaikiškų skulptūrėlių, dirbtinės gvaizdūnės galvos, drugeliai iš blizgių žvynelių, o mano draugę – lygiai taip pat.

– Ei, – paklausiau jos, – kaip manai, ar čia kas nors gali pardavinėti kažką panašaus į žydrąsias paukštes?

– Gal juokauji? – pasakė ji. – Čia pat prie kampo yra parduotuvė, kurioje parduodami dirbtiniai paukščiai.

(Neįsivaizduoju, iš kur ji tai žinojo.) Už du dolerius ir septyniasdešimt vieną centą nusipirkau tikrovišką žydrą paukštelį.

Prieš metus nebūčiau sau leidusi pirkti tokius dalykus. Ir į darbo kambarį nesineščiau žydrų paukščiukų. Būčiau jautusis kalta, kad atsitraukiu nuo darbo ir „nieko" neveikiu. Bet pasižadėjimai „skirk laiko projektams" ir „išklysk iš kelio" pakeitė mano nuomonę. Pamačiau, kad visai verta skirti laiko žaidimams ir kad mažmožių rinkimas gali suteikti ir šiokių tokių privalumų. Aš negailestingai valiau butą nuo visko, kas nereikalinga, o mano draugė pasakė štai ką:

– Nepamiršk palikti šiek tiek netvarkos.

– Tikrai? – nustebusi paklausiau. – Kodėl?

– Kiekvienuose namuose turi būti keli nereikalingiems daiktams skirti stalčiai, kuriuose galima atrasti netikėtų dalykų. Palanku palikti šiokią tokią netvarką kurioje nors vietoje, kur būtų keletas daiktų, kurie lyg ir neturi vietos, bet juos nori pasilaikyti. Niekada nežinai, kada tokie daiktai pravers, be to, smagu, kad jie yra.

Vos tik ji tą pasakė, supratau, kad yra teisi. Vienur reikia turėti tuščią lentyną, o kitur – nereikalingų daiktų stalčių. Galbūt žydrie-

ji paukšteliai ir yra papildomas šlamštas, bet nieko tokio. Noriu, kad mano biure būtų keletas žaismingų elementų, kurie nebūtinai turi būti naudingi.

Pritvirtinusi savo žydrąjį paukštelį prie šalia stalo stovinčios lempos, džiaugiausi, kad išklydau iš kelio. Buvo smagu. Be to, paskatinta šio gero jausmo jaučiau norą atsisėsti ir išsiaiškinti tai, ką ilgai atidėliojau: kaip į savo tinklaraštį sukelti nuotraukas. Taigi nors ir atrodė, kad švaistau laiką, iš tikrųjų buvau pakankamai produktyvi – ne tik tarškinau klaviatūra.

Sudurstytoji Elizos kepuraitė paskatino imtis dar vienos kolekcijos. Norėjau į „laimės dėžutę" rinkti įvairiausius mažus niekučius, skirtus laimingoms mintims ir prisiminimams sužadinti.

Turėjau tobulai tinkančią dėžutę – dėžutę, kurią mėgau, bet niekada nežinojau, kam panaudoti. Ją man buvo padovanojusi koledžo kambariokė. Dėžutė buvo sena, dekoruota rožėmis, su aprūkusiu veidrodžiu. Mane erzino, kad ji visur mėtoma kaip nereikalinga; pagaliau turėjau ypatingą planą. Įdėjau į ją seną užrašų knygutę su šuneliu Snupiu, kuris priminė mano seserį, kai ši buvo maža. Įdėjau miniatiūrinį porcelianinį arbatos puodelį iš močiutės arbatos puodelių kolekcijos. Įdėjau Dorotės statulėlę, kad prisiminčiau namus ir Elizos meilę savo rubino spalvos šlepetėms. („Tos rubino spalvos šlepetės visada galės sugrąžinti tave į Kanzasą, – niūniuodavo ji vaidindama kulminacinę „Ozo miesto burtininko" sceną. – Dorote, suduok kulnais tris kartus ir per dvi sekundes būsi namuose.") Įdėjau savo akinius su kokakolos butelio storio stiklais, pastarieji buvo pagaminti iki išrandant plonų stiklų technologijas – dabar nebenešiojami jie man atrodo labai juokingi. Nedidelė medžiagos skiautė nuo Raudonkepuraitės lėlės priminė tuos laikus, kai Eleonorai skaitydavau „Mažąją Raudonkepuraitę". Įdėjau

nediduką kūgio formos lego medelį, kuris stovėdavo visų mano vaikystės Kalėdų proga. Įsidėjau Niujorko viešosios bibliotekos žymeklį – jis priminė mėgstamą Niujorko įstaigą. Kaip tikimybės simbolį įdėjau porą senų apdilusių žaidimo kauliukų. Įdėjau ten ir miniatiūrinį atviruką su amerikiete mergaite, ant kurio buvo nupiešta ir žydroji paukštė.

„Laimės dėžutė" buvo tokia pat naudinga, kaip ir žaislų stiklainiai. Mat keisčiausiose kertelėse galėjai rasti įvairių mažų daikčiukų, kuriuos laikiau dėl sentimentalių priežasčių. Visur išmėtyti tie daiktai buvo tiesiog šlamštas, bet jie labai tiko kolekcijai.

Savo tinklaraščio skaitytojų pasiteiravau apie jų kolekcijas. Ar kolekcionuoti jiems buvo smagu? Ką jiems patiko kolekcionuoti?

Mano kolekcijos teikia man daug džiaugsmo. Savaitgaliais ar bet kada, kai keliauju, turiu priežastį užklysti į nedideles krautuvėles, „blusų" turgų ir t. t. Jei nieko neieškai, tada ne taip smagu. Aš kolekcionuoju stiklinius gaublius su sniegu, juvelyrinius *Bakelite* dirbinius, šviečiančius gaublius ir senovinius mergaičių skaučių daiktus. Tai man primena keliones ir gerus laikus su draugais, o mano butas, kaip ir aš (mano manymu), atrodo stilingai pernelyg neišlaidaujant.

Man patinka kolekcionuoti senovines religines meno knygas.

Taip, turiu kelias kolekcijas... senovinių pyrago kepimo formų, nosinaičių su širdelėmis, senovinių žydrųjų paukščių... ir dar kai ką. :) Anksčiau kolekcionavau širdis, bet po kiek laiko žmonės man ėmė dovanoti TIK širdies formos daiktus. Tada jausdavausi įpareigota viską rodyti. Ir tai jau nebebuvo taip smagu!

Manau, kad svarbu nepamiršti, jog tai, kas tau patinka, gali keistis. Atsikračiau didžiosios dalies lėlių kolekcijos, nes man jos daugiau

nebepatiko. Mama sakė: „Išsaugok jas savo dukrai!" Bet aš esu tikra, kad dukrai bus smagiau susikurti savo pačios kolekciją, nei paveldėti 30–40 lėlių, kurios jai nieko nereikš. Pasiliksiu tik kelias.

Kalbant apie kolekcijas, tai pernelyg daug namuose eksponuojamų daiktų mane dusina. Man patinka stebėti, kaip žmonės puošia namus šventėms, bet visa tai atrodo kaip nemalonus darbas, o ne smagi veikla. Mes Kalėdoms puošiame namus paprastai ir naudojame tokias dekoracijas, kurios atrodo prasmingos.

Kalbant apie kolekcionavimą, esu tikra, kad kitiems tas patinka, bet aš paprasčiausiai nenoriu laikyti, valyti ir prižiūrėti dar daugiau daiktų. Daug mieliau laiką leidžiu skaitydama, puošdama namus arba išmėgindama naujus receptus.

Pradėjusi rinkti dvi savo kolekcijas, turiu prisipažinti – neturiu kolekcininkui būdingų asmenybės bruožų. Galbūt vieną dieną gims didelis susidomėjimas kuo nors, kad sukurčiau įdomią kolekciją, – bet kol kas to dar neatradau. Pasirodo, negali tiesiog imti ir nuspręsti, kad „pradėsi kolekcionuoti!" ir tapsi puikia kolekcininke. Deja, suaugusiojo paslaptis byloja tiesą: „Tai, kas smagu kitiems, gali nepatikti tau, ir atvirkščiai."

Gegužės mėnesio pabaigoje supratau, kad sąvoka „džiaugsmas" telpa į tris kategorijas: jėgų reikalaujantis džiaugsmas, prisitaikomasis džiaugsmas ir atpalaiduojamasis džiaugsmas.

Jėgų reikalaujantis džiaugsmas teikia daugiausia malonumo, bet jis daugiausia ir reikalauja. Šis džiaugsmas gali sukelti susierzinimą, nerimą ir priversti sunkiai padirbėti. Jis dažnai „siuntinėja". Toks džiaugsmas atima laiko ir energijos. Tačiau galiausiai jis atsiperka, nes suteikia daug pasitenkinimo.

Paprastai ne toks sunkus, bet vis dėlto reikalaujantis šiek tiek pastangų yra *prisitaikomasis džiaugsmas*. Šeimos kelionė į žaidimų aikštelę yra būtent tokio pobūdžio džiaugsmas. Taip, tai smagu, bet iš tikrųjų ten einu dėl to, kad to nori mano vaikai. Ar ne Džeris Seinfeldas (Jerry Seinfeld) sakė: „Nėra tokio dalyko kaip „džiaugsmas visai šeimai"? Šventiniai šeimos pietūs, net ir vakarienė ar filmas su draugais reikalauja prisitaikyti. Tai sustiprina santykius, kuria prisiminimus, yra smagu, bet čia prireikia daug pastangų, organizacijos, derinimosi prie kitų žmonių ir – prisitaikymo.

Atpalaiduojamasis džiaugsmas yra paprastas. Nereikia tobulinti įgūdžių ar imtis kokių nors veiksmų. Nebūtina derintis prie kitų žmonių ar ruoštis. Televizoriaus žiūrėjimas – o tai, išskyrus miegą ir darbą, suryja daugiausia laiko pasaulyje – yra atpalaiduojamasis džiaugsmas.

Tyrimai rodo, kad jėgų reikalaujantis ir prisitaikomasis džiaugsmas ilgainiui suteikia daugiau laimės, mat tokiame džiaugsme glūdi tai, kas padaro žmones laimingiausius: stiprūs asmeniniai ryšiai, meistriškumas, tobulėjimo pojūtis. Atpalaiduojamasis džiaugsmas dažniausiai yra iš prigimties pasyvus. Tad jei atpalaiduojamasis džiaugsmas suteikia mažiausiai džiaugsmo, kodėl taip populiaru žiūrėti televizorių? Mat nors iš jėgų reikalaujančio ir prisitaikomojo džiaugsmo *gauname* daugiau, mes turime daugiau *prisidėti* ir prie jo kūrimo. Tam reikia energijos ir apmąstymų.

Šio mėnesio pasižadėjimai reikalavo daugiau pastangų. Tikėjausi, kad man patiks linksmintis, išklysti iš kelio, pradėti kurti kolekciją – taip, buvo smagu, bet tik po to, kai nuoširdžiai prisiverčiau tą daryti. Šiek tiek nusiminiau supratusi, kad esu prisirišusi prie rutinos, kad manęs nedomina nauji dalykai, kad man nepatinka keisti savo pačios nustatytą skaitymo ir rašymo tvarką. Ar tikrai esu tokia nuobodi įpročių vergė?

Tada pagalvojau: palauk. Naujovės skatina ir tikrai kartkartėmis man buvo labai naudinga užsiimti kokia nors kitokia veikla. Bet tos pastangos pasitarnavo kiek netikėtu būdu – jos privertė suprasti, kaip man patinka manieji įpročiai ir įprastos dienos pauzės. Tai, kas mėgaujantis atliekama tokiu pat būdu, tuo pat metu, kiekvieną dieną, yra malonumas, į kurį verta atkreipti dėmesį. Kaip pastebėjo Endis Varholas (Andy Warhol): „Arba *tik kartą*, arba *kasdien*. Smagu, jei kuo nors užsiimi vieną kartą arba jei tai darai kiekvieną dieną. Bet jeigu tą veiki, tarkime, du kartus ar beveik kasdien, tada jau negerai." Man labai patiko įeiti pro bibliotekos duris, kur dažniausiai rašau ir kuri yra vos už vieno kvartalo nuo mūsų namų. Labai patiko trys mėgstamos kavinės, kuriose dirbu, kai neinu į biblioteką. Man patiko prie laimės temos knygų krūvos pridėti dar vieną knygą. Patiko mano darbo diena. Man tai teikė malonumą.

Kai baigiau laisvalaikiui skirtą mėnesį, ir vėl dingtelėjo mintis, kad mano gyvenimas labai sėkmingas – nebuvau susidūrusi su jokia didžiule laimės kliūtimi. Vienas iš pagrindinių mano laimės projekto tikslų buvo pasirengti nelaimėms, išsiugdyti savidiscipliną ir įpročius, kad galėčiau susidoroti su blogais dalykais, kai šie nutiks, bet, kaip parašiau savo tinklaraštyje, mane jaudino tai, jog žmonės, kuriems teko susidurti su didžiuoju laimės išbandymu – rimta liga, darbo praradimu, skyrybomis, priklausomybe, depresija – gali pasijusti nuošaly. Gal jie pamanys: „Kas ji tokia, kad kalba apie laimę, juk jos gyvenimas puikiai klostosi?" Taigi uždaviau kelis klausimus, kad skaitytojai išsakytų nuomonę:

Ar jūs dažniau susimąstote apie laimę ir imatės veiksmų, kad ją sukurtumėte, kai viskas gyvenime klostosi gerai, ar kai susiduriate su nelaime ar nesėkme?

Jei susiduriate su nelaime arba nesėkme, ar jums padeda mąstymas apie nedidelius, paprastus žingsnelius, kurie padėtų pasijusti laimingesniems (papietauti su draugu(-e), ryte pasikloti lovą, išeiti trumpam pasivaikščioti)? Ar šias kuklias pastangas užgožia tai, su kuo susidūrėte?

Viliuosi, kad Laimės projekte (knygoje ir tinklaraštyje) pateiktos idėjos gali padėti žmonėms, kurie stengiasi tapti laimingesni įprastame gyvenime, ir žmonėms, kurie stengiasi būti laimingesni susidūrę su dideliais laimės išbandymais. Kaip manote, ar tokių strategijų laikymasis padeda jaustis laimingam?

Atsakė daug skaitytojų. Atrodo, jie sutiko, kad verta imtis veiksmų tapti laimingam – tiek įprasto gyvenimo kontekste, tiek nesėkmės ar nelaimės atveju.

Manau, svarbu jų metu pastebėti laimingas akimirkas. Kaip žmogus, kuriam tenka kentėti chronišką skausmą, aš manau, kad diena yra gera, jei galiu išeiti ir papietauti su draugu, spėti ką nors laiku atlikti ar pastebėti, kaip kyla saulė. Tai, kad patiriu laimingas akimirkas, man padeda nepalūžti, kai skausmas pasidaro sunkiai pakeliamas.

Man atrodo, kad žmogus nesupranta, kas yra laimė, tol, kol nelaimė ar nesėkmė nepriverčia jos ieškoti. Praėjusiais metais, išgyvenusi dvidešimt trejus santuokos metus, išsiskyriau. Tiek aš, tiek keturi mano vaikai jaučia neapsakomai didelį pyktį ir liūdesį. Vienam vaikui nepasisekė išlaikyti dviejų mokyklinių semestrų ir galiausiai kreipėmės į psichologą dėl depresijos. Kitas du kartus pateko į kalėjimą dėl problemų, susijusių su alkoholiu. Mes taip skirtingai dorojamės su problemomis: aš labai stengiuosi su savo pykčiu ir liūdesiu susidoroti teigiamais būdais, o ne tiesiog malšinu skausmą... Svarbiausia – gyventi dabartyje ir vertinti pačius mažiausius dalykus. Stengtis, kad tave suptų tai, kas įkvepia, ir atitrūkti nuo įkyrių minčių, kurios nori

apimti protą. Kartais tam prireikia kasdienės kovos ir sunkaus darbo, bet aš suprantu, kad laimė prasideda nuo mano pačios nusiteikimo ir nuo to, kaip vertinu pasaulį...

Mano manymu, nelaimės sustiprina tam tikrą elgesį. Esi linkęs perdaug kontroliuoti? Imsi dar labiau kontroliuoti. Linkęs valgyti, kad nusiramintum? Valgysi dar daugiau. Ir atvirkščiai – jei esi linkęs daugiau dėmesio kreipti į sprendimus ir džiaugtis mažomis sėkmėmis, užklupus nelaimėms tą ir darysi. Ir taip galiausiai sulauksi atitinkamai didesnio pasisekimo.

Maždaug prieš ketverius metus pradėjau savotišką asmeninį laimės projektą, tik tai gimė daugiau iš poreikio, o ne dėl mano pačios pasirinkimo. Kai mirė vyras, su kuriuo kartu pragyvenome trisdešimt metų, supratau štai ką: jei nesiimsiu aktyvių ir sąmoningų veiksmų, kad atrasčiau būdus, kaip būti laimingai, tai ir neįvyks. Aš pakankamai pagyvenusi, man penkiasdešimt septyneri, tokiame amžiuje turbūt kiekvienas bent šiek tiek susimąsto apie tai, kas yra laimė ir kaip ją pasiekti. Bet susitaikiusi su tokiu gyvenimu, koks yra dabar, supratau, kad net nebuvau visiškai tikra, kas per velnias „buvo" ta laimė.

Manau, kad tikrai gyvenimą sukrečianti nelaimė gali suteikti tokių laimės įžvalgų, kokių nebūtum patyręs jokiu kitu būdu, bet kuo geriau iki to nelaimingo įvykio žinai, ką tau iš tikrųjų reiškia laimė, tuo geriau esi pasirengęs ją pasitikti. Bet kokiu atveju stenkitės laimę suprasti DABAR.

Pastarieji keleri metai buvo labai sunkus mano gyvenimo laikotarpis, ir laimės man reikėjo kaip dykumai vandens. Aš sąmoningai peržvelgiau KIEKVIENĄ MAŽĄ DETALĘ, kuri gali pakelti man nuotaiką, bet ką, kas tik gali padėti. Vienas iš dalykų, kurį atradau, tai tinklaraščiai. Taip pat kasdien atlieku jogos pratimus ir medituoju, o tai man suteikia daug ramybės. Auginu daržoves, rūpinuosi šeima ir gyvūnais, gaminu valgį ir ieškau man patinkančių knygų. Kuriu meną ir rašau dienoraštį. Saulėtomis dienomis galvoju: „nuostabu", puiki

diena eiti į lauką, o pilkomis dienomis – „nuostabu", puiki diena likti namuose. Viskas priklauso nuo nusiteikimo. Aš renkuosi būti laiminga, nepaisydama tų dramų, kurios vyksta mano gyvenime.

Labai ilgą laiką buvau ištekėjusi, ir visas mano gyvenimas sukosi aplink vyrą. Trumpai kalbant, jis mane paliko. Nežinau, gal tai įvyko dėl to, kad toks gyvenimas jam pasidarė nuobodus. Ne vienerius metus mane kamavo depresija. Kodėl?? Neturėjau savo gyvenimo, neturėjau supratimo, kas aš esu ir ko noriu. Per visus santuokos metus man iš tikrųjų niekada nekilo mintis turėti mažytę vietelę sau, turėti gyvenime ir savų užsiėmimų. Iki nelaimės, o ne po jos! Paskui buvo per vėlu. Norėjau numirti, bet nenumiriau, Dievas nepasiėmė manęs, nes aš dar nepatyriau visko, kas man skirta. Dabar suprantu, kad tai panašu į pinigų taupymą: kai neturi pinigų, negali susitaupyti, kad turėtum pakankamai atsargai; taupyti reikia tada, kai turi darbą ir gauni pajamas. Gyvenimas yra toks – turi VEIKTI, kol gebi suvokti, ko nori, kas tau patinka, kokius poreikius tai patenkins, kaip praturtins tavo gyvenimą, kaip padės save išsaugoti, kad ištikus krizei turėtum atsargų.

Kai man viskas sekasi gerai ir kai jaučiuosi laiminga, tada ne itin susimąstau apie laimę. Tačiau kai pasijuntu nelaiminga arba nugrimztu į depresiją, tada daugiau atkreipiu į tai dėmesį ir pradedu galvoti, kaip pagerinti padėtį.

Per pastaruosius ketverius metus išgyvenau du rimtus depresijos priepuolius, buvau tą patyrusi ir anksčiau, tad labai gerai atpažįstu perspėjimo ženklus ir stengiuosi atkreipti į juos dėmesį, kol nepasidarė visiškai blogai. Pastebėjau, kad labai padeda, kai esi užsiėmęs, ypač kai bendrauji su kitais žmonėmis. Tai sunku, nes kartais visiškai nenori susitikti su kitais ar apskritai KĄ NORS daryti, bet jei pajėgi prisiversti, tai greičiausia baigiasi tuo, kad šauniai praleidi laiką ir jautiesi dėl to gerai. Kita strategija, kuri man tikrai padeda, nors gal ir yra sunkokai pritaikoma, – tai pastebėti vidinį monologą ir pradėti ginčytis su savimi, kai tas monologas pasidaro labai neigiamas. Kai jaučiuosi prislėgta, pradedu galvoti apie tai, kokia nieko

verta ir apgailėtina esu, kaip niekam nepatinku ir t. t. Pamačiau, kad ryžtingai nutraukusi šias mintis ir prisivertusi galvoti atvirkščiai arba užsiimti kuo nors, kas apsaugo nuo tokių minčių, pavyzdžiui, skaityti knygą arba žiūrėti filmą, tikrai pajėgiu išvengti kritimo žemyn. (Sutinku, kad ginčytis su savo paties mintimis gali pasirodyti kvaila, bet tai tikrai padeda!)

Kai gyvenime įvyksta sukrėtimas, tada sunku prisiminti džiaugsmą. Tai plati sąvoka, džiaugsmas atrodo visiškai neįtikėtinas tuo metu, kai esi nelaimės sūkuryje. Bet laimė... ją pasiekti lengviau. Galime jaustis nelaimingi, o vos po kelių sekundžių pratrūkti juoku. Tai dar kartą patvirtina norą gyventi, o nuo čia galime eiti toliau. Laimė ir tikėjimas ja yra išlikimo pagrindas. Kai išgyvenau didelį sukrėtimą, nedidelė laimės idėja išjudino mane didesnio džiaugsmo suvokimo link ir ilgainiui išvadavo iš sudėtingo potrauminio sindromo. Ir štai dabar kasdien jaučiuosi laimingas ir visuomet siekiu patirti džiaugsmingą akimirką. Tai įmanoma! O jūsų projektas – ir bet kieno kito laimės projektas – gali būti ilgos kelionės išgijimo link pradžia.

Manau, kad galima „kaupti" laimę – tai yra sužinoti apie save ir apie tai, kas tave daro laimingą, kai ramiai plauki. Kai pakyla bangos ir prasideda sunkumai, tada prisimeni laikus, kai jauteisi laimingas. Tu ten buvai ir tai darei, todėl žinai, kad tą ir vėl gali pasiekti. Tereikia sėkmingai perplaukti per audras ir kursuoti savojo laimės tikslo link. Tai greičiausia nebus tas pats kelias, bet jis pasiekiamas.

Šie įrašai dar labiau sustiprino mano įsitikinimą, kad laimė nėra tai, apie ką turime susimąstyti tik tada, kai viskas klojasi gerai, ir ne tai, apie ką turėtume susimąstyti, kai viskas einasi blogai. Samuelis Džonsonas pasakė: „Išmintingo žmogaus reikalas yra būti laimingam." Bet kokiomis gyvenimo sąlygomis.

šeštas skyrius

Birželis

ATRASK LAIKO DRAUGAMS

Draugystė

PRISIMINK GIMTADIENIUS.

BŪK DOSNUS.

DALYVAUK.

NEAPKALBĖK.

SUSIRASK TRIS NAUJUS DRAUGUS.

Viena mano laimės tyrimo išvada buvo akivaizdi: visi – tiek šiuolaikiniai mokslininkai, tiek senovės filosofai sutinka, kad stiprūs visuomeniniai ryšiai greičiausia yra pats reikšmingiausias laimės veiksnys.

Pozityviosios psichologijos superžvaigždžių Edo Dinerio (Ed Diener) ir Martino Seligmano studijos rodo, kad „iš dvidešimt keturių charakterio stiprybių pasitenkinimą gyvenimu geriausiai užtikrina tarpasmeninės". Epikūras su tuo sutiko, tik apibūdino šiek tiek poetiškiau: „Iš viso to, ką suteikia išmintis, pats svarbiausias dalykas, norint visą gyvenimą gyventi laimingam, yra draugystė."

Žmogui reikia artimų, ilgalaikių santykių, reikia pasitikėti kitais ir pritapti. Tyrimai rodo: jei turėsi penketą ar daugiau draugų, su kuriais galėsi diskutuoti apie svarbius dalykus, daug labiau tikėtina, kad save apibūdinsi kaip „labai laimingą". Kai kurie tyrėjai tvirtina, kad per pastaruosius dvidešimt metų amerikiečių artimų draugų skaičius sumažėjo. Galbūt žmonės turi mažiau laiko santykiams kurti, mat jie dažniau juda iš vienos vietos į kitą ir ilgiau dirba. (Kita vertus, geroji šio reiškinio pusė yra tai, kad stiprėja šei-

miniai ryšiai.) Tiesą pasakius, kai užklumpa amžiaus vidurio krizė, dažniausiai skundžiamasi tikrų draugų stoka.

Tuo pat metu, kad ir kuo užsiimtų, žmonės linkę jaustis laimingesni, kai yra kartu su kitais. Vienas tyrimas parodė, kad mankštintis, kasdien važiuoti į darbą ar užsiimti namų ruoša smagiau, kai tai daroma su draugija. Kad ir kaip būtų keista, tai tinka ne tik ekstravertams, bet ir intravertams. Tyrėjai paskelbė, kad iš penkiolikos kasdienių užsiėmimų jie atrado tik vieną, kurio metu žmonės mieliau būna vieni, nei su kitais, tai – *malda*. Mano supratimu, tai visiškai ne išimtis. Kai žmogus meldžiasi, jis kalbasi ne su savimi.

Stiprūs santykiai ne tik suteikia daugiau galimybių džiaugtis gyvenimu, bet, studijos rodo, tai dargi prailgina gyvenimo trukmę (neįtikėtina, bet daugiau nei metimas rūkyti), sustiprina imunitetą ir sumažina depresijos riziką. Kad atitolintum vienatvę, turi turėti bent vienus artimus santykius su kuo nors, kuo gali pasitikėti (nepakanka turėti draugelį, su kuriuo kalbiesi apie beasmenius dalykus, kaip antai sportą, popkultūrą arba politiką). Taip pat reikalingas santykių tinklas, kuris suteikia tapatybės bei savigarbos jausmą ir padeda asmeniui tiek teikti palaikymą, tiek jį gauti.

Birželio mėnesį dėmesį nukreipiau į savo santykius su draugais: senų draugysčių stiprinimą, dabartinių gilinimą ir naujus draugus.

PRISIMINK GIMTADIENIUS

Visi laimės specialistai pabrėžia ryšių su draugais stiprinimo svarbą, bet kaip konkrečiai tą daryti?

Bent jau prisiminti gimtadienius. Aš niekada neprisimindavau draugų gimtadienių, tiksliau, niekada neprisimindavau *nė vieno* iš savo draugų gimtadienių (išskyrus vieną, kuris yra kitą dieną po

manojo). Gimtadienio sveikinimai elektroniniu paštu padės bent jau kartą per metus palaikyti ryšį su draugais. Skamba skurdokai, bet, tiesą pasakius, daugeliu atvejų tai būtų buvęs didžiulis pagerėjimas.

Daugelis mano draugų yra užsiregistravę *Facebook* svetainėje, kuri seka gimtadienius, bet daugelio ten ir nebuvo, todėl turėjau išsiųsti daugybę laiškų, kad sužinočiau gimtadienių datas. Kol tą dariau, atnaujinau visą adresų knygelę ir nukopijavau informaciją į kompiuterį. Jau daugel metų vis ką nors įrašydavau ar išbraukdavau savo *Filofax* užrašų knygelės puslapiuose, tad dabar jie buvo veik neįskaitomi.

Kai pradėjo plaukti atsakymai, atradau internetinį tinklalapį *happybirthday.com*, kuris atsiunčia priminimus, ir pradėjau ilgą bei varginantį gimimo datų surinkimo į tinklalapį ir adresų perrašymo į *Word* dokumentą procesą. Ši nuolat atidėliojama užduotis buvo nuobodi, bet, kaip ir numato laimės teorija, ją užbaigusi pajutau didžiulį energijos antplūdį bei pasitenkinimą. Kompiuterizuotas adresų sąrašas nesuartino manęs su tais žmonėmis, bet, manau, taip nutiks ateityje, nes dabar turiu įskaitomą ir visą duomenų rinkinį, tad bus daug lengviau palaikyti su draugais santykius.

Kai vienam pažįstamajam papasakojau apie pasižadėjimą siųsti gimtadienio laiškus, jis pasakė:

– Bet juk turėtum *paskambinti*! Skambutis daug geriau.

Pradėjusi siųsti žinutes „Su gimtadieniu!“ galvojau, kad žmogui, su kuriuo ilgą laiką nebendravau, turiu nusiųsti ilgą žinutę. Tada (Voltero dėka) prisiminiau vieną suaugusiojo paslaptį: „Neleisk, kad tobulumas taptų gerumo priešu.“ Teisybę pasakius, nemėgstu kalbėti telefonu ir žinojau, kad neskambinsiu. Gal ir reikėtų, bet to nedarysiu. Tačiau elektroninį laišką išsiųsiu. Ir nusprendžiau, kad

bus gerai parašyti nors ir labai trumpus laiškus. Svarbu buvo palaikyti ryšį, o jeigu ši užduotis pernelyg vargins, gali būti, kad man nepavyks jos laikytis.

Tinklalapiu *happybirthday.com* naudojausi tik gimtadieniams, bet vienas draugas pasakė, kad jis ten surinko ir svarbias savo vaikų gyvenimo datas: „Taip prisiminsiu, kada pirmą kartą mano vaikai pradėjo kalbėti, pamojavo atsisveikindami ir taip toliau. Tai dalykai, kuriuos maloniai prisimenu ir būdamas darbe." Man tai nuskambėjo kaip ypač puiki mintis.

Žiūrėdama į sudarytąjį adresų sąrašą šiek tiek nuliūdau pamačiusi, kiek draugysčių išdilo. Adresų knygelėje buvo surašyti vardai žmonių, kurie kadaise buvo artimi draugai, bet tai praeitis. Ypač daug galvojau apie vieną draugę iš vidurinės mokyklos. Ji mokėsi metais aukštesnėje klasėje, ir mudvi buvome tipiška žavingos, pašėlusios vyresnės merginos ir stropios, taisykles gerbiančios bei ją garbinančios bičiulės pora.

Nepamenu, kaip mūsų ryšys nutrūko, bet su ja nebendravome jau daugiau nei dešimt metų. Sąraše buvo tos draugės vardas, bet aš neturėjau jos dabartinio adreso. Mėginau surasti telefono numerį ar elektroninio pašto adresą mūsų vidurinės mokyklos auklėtinių biure, bet ten niekuo negalėjo padėti. Žinoma, jie neturėjo duomenų, juk tai suprantama. Draugės pavardė labai populiari, todėl nepavyko nieko rasti ir internete. Tačiau baigusi adresų sąrašą netikėtai susitikau mūsų bendrą pažįstamą iš Kanzaso, kuri pasakė, kad ji, regis, gyvena Naujajame Orleane. Tiek ir tereikėjo, kad pagaliau tą draugę surasčiau. Juokinga, po tiek metų prisiminiau, kad ji didžiavosi savo neįprastu antruoju vardu, ir atradau ją įrašiusi tuos inicialus į paieškos laukelį. Tokios detalės mums vis dar padeda prisiminti, kokie buvome vaikystėje.

Paskambinau jai į darbą. Draugė apstulbo išgirdusi mano balsą, bet buvo laiminga.

Tą vakarą kalbėjomės dvi valandas. Jos balsas priminė daugybę dalykų, kuriuos buvau pamiršusi, – tai pažadino kažkurią snaudžiančią mano smegenų dalį.

Prieš padėdama ragelį nepamiršau paklausti:

– Kada tavo gimtadienis?

Šį kartą dešimt metų nepraeis be ryšio.

Mes nelabai galėjome vėl tapti artimomis draugėmis: gyvenome pernelyg toli viena nuo kitos, be to, praėjo per daug laiko. Bet daugelį metų mane trikdė „kabančių" santykių jausmas, tad buvo be galo malonu vėl su ja pasikalbėti. Užsirašiau priminimą, kad vis paprašyčiau jos per atostogas atvykti į Kanzasą.

BŪK DOSNUS

Dosnumas stiprina draugystę, be to, tyrimai rodo, kad žmogus jaučiasi laimingesnis, kai palaiko kitus, o ne tada, kad kas nors palaiko jį. Aš tikrai daugiau pasitenkinimo jaučiu galvodama apie gerus darbus, kuriuos padariau kitiems, o ne mąstydama apie gerus darbus, kuriuos dėl manęs atliko kiti. Tai suaugusiojo paslaptis: „Daryk gera, jauskis gerai."

Pavyzdžiui, pasijuntu labai gerai, kai prisimenu, kaip padėjau vienai vidurinės mokyklos moksleivei Natašai. Organizacija „Studentas ir rėmėjas – partneriai" mus suporavo kaip „rėmėją" ir „studentą", kai mergina mokėsi devintoje klasėje, o būdama abiturientė Nataša susidūrė su sunkumais teikti paraiškas koledžui. Merginą tiesiog sukaustė nerimas, iš pradžių neturėjau nė menkiausio supratimo, kaip padėti, bet pasiklausinėjusi gavau patarimą, kur kreiptis,

ir vieną dieną mudvi nuėjome į Naująjį gyvenamųjų apartamentų koledžo centrą. Abi lengviau atsikvėpėme, kai pamatėme koledžo plakatus, knygų lentynas su daugybe katalogų, pasirengimo testams vadovėlių ir užrašą su klausimu: „Reikia pagalbos rašant esė?" Radome tinkamą vietą. Tad mergina laiku užpildė paraišką.

Kad geriau sektųsi „būti dosniai", turėjau pamąstyti apie dosnumo prigimtį. Dovanų teikimas buvo vienas iš būdų būti dosniai, bet šokoladinių saldainių dėžutė vakarienės proga nebuvo tas atsakymas, kurio ieškojau. Man negaila leisti pinigų draugams, bet man nepatinka apsipirkti. Nenorėjau užsikrauti sau dar daugiau užduočių. Taigi gerai. Man nepatinka apsipirkti ar atlikti pavedimus, bet ką savo prigimties ribose galiu padaryti, kad būčiau dosni? Reikėjo skatinti dvasios dosnumą.

Tad pradėjau ieškoti kitų būdų. Atradau keletą: padėti žmonėms plačiau mąstyti, padėti žmonėms susipažinti, prisidėti savaip ir būti atlaidžiam.

Padėk žmonėms plačiau mąstyti

Supratau, kad dosnumas geriausiai atsiskleidžia tada, kai padedi kam nors *plačiau mąstyti*. Draugo sakomi palaikymo ir pasitikėjimo žodžiai gali įkvėpti pasiekti ambicingą tikslą: „Turėtum tai daryti!", „Turėtum pradėti savo verslą!", „Turėtum iškelti savo kandidatūrą!", „Turėtum kreiptis dėl stipendijos!"

Pati esu patyrusi, kaip nuostabu padėti žmonėms plačiau mąstyti. Elizai pradėjus lankyti darželį, jos lopšelis surengė visų iš jo išėjusių vaikų susitikimą. Kol vaikai žaidė su buvusiais grupės draugais, lopšelio direktorės Nensė ir Elen pradėjo su tėvais diskusiją apie perėjimą į darželį. Jų įžvalgos, kaip visuomet, buvo labai

naudingos. Pakilusi išeiti pagalvojau: „Jos turėtų parašyti knygą." Buvau įsitikinusi, kad tai puiki mintis. Ir iškart joms tą pasiūliau.

– Žinote, apie tai galvojome, – pasakė Elen, – bet niekada labai rimtai nesusimąstėme.

Jų knygos idėja mane taip sujaudino, kad visą naktį negalėjau užmigti. Nelabai gerai pažinojau tas moteris, todėl nebuvau tikra, ar turėčiau rimčiau susirūpinti tuo klausimu. Kita vertus, buvau tikra, kad jos galėtų parašyti puikią knygą. Įtariau, kad nieko neišeis, jei neparaginsiu, todėl paklausiau, ar jos nenorėtų susitikti ir pasišnekėti apie tai prie kavos puodelio. Mes susitikome, ir kalbantis jų entuziazmas vis didėjo. Supažindinau tas moteris su savo agente. Jos pasižymėjo kai kuriuos siūlymus. Akimirka, ir juodvi jau turėjo knygos sutartį, vėliau parašė knygą ir dabar Nensės Šulman ir Elen Birnbaum leidinys „Praktinė tėvų išmintis: mitų apie ikimokyklinius metus atsikratymas" (Nancy Schulman, Ellen Birnbaum, *Practical Wisdom for Parents: Demystifying the Preschool Years*) jau stovi mūsų knygų lentynose. Žinojimas, kad suvaidinau nedidelį vaidmenį prisidėdama prie jų laimėjimo, suteikė man labai daug laimės.

Kol stengiausi ieškoti būdų, kaip „padėti žmonėms plačiau mąstyti", patyriau didžiulį laimės proveržį: mano antra nuostabioji tiesa. Nesu tikra, kodėl prireikė tiek laiko tam aiškiai suprasti, nes šiuos principus esu suvokusi jau seniai, bet mane trikdė tų idėjų nelogiškumas. Galiausiai vieną birželio rytą paaiškėjo:

> Vienas iš geriausių būdų pačiai tapti laimingai – tai padaryti laimingus kitus.
> Vienas iš geriausių būdų padaryti kitus laimingus – tai pačiai būti laimingai.

Tai buvo didžių didžiausia įžvalga. Akivaizdi ir didžiulė. Antra nuostabioji tiesa paaiškino daugybę dalykų, kurie man nebuvo galutinai aiškūs.

Pavyzdžiui, kuo skiriasi altruizmas nuo laimės? Kai kurie žmonės ginčijasi: geri darbai suteikia laimę, todėl joks veiksmas negali būti iš tiesų altruistiškas, mat ką nors darydami kitų naudai patenkiname save.

Antra nuostabioji tiesa (pirma dalis) pateikia atsakymą: taip, be abejo, ir ką? Dar geriau! Tas laimės jausmas nesumažina paties veiksmo „gerumo". Faktas yra toks, kad matydama ką nors darant kokį dosnų ar gerą darbą, aš visada jaučiuosi laiminga. *Ypač* jei tai esu *aš*! Kai matai, kad daroma kas nors gera, jautiesi pakylėtas – vienas iš subtiliausių malonumų, kuriuos tik gali pasiūlyti pasaulis. Simona Veil (Simone Weil) pastebėjo: „Įsivaizduojamas blogis yra romantiškas ir įvairus – tikrasis blogis yra rūškanas, monotoniškas, bergždžias ir nuobodus. Įsivaizduojamas gėris yra nuobodus – tikrasis gėris visuomet yra naujas, nuostabus, svaiginantis." Tai tiesa nepriklausomai nuo to, kas daro tą tikrąjį gėrį.

Antra nuostabioji tiesa akcentuoja ir tai, kad laimės siekimas yra nesavanaudiškas veiksmas. Galiausia juk viena iš pagrindinių priežasčių, dėl ko iš pat pradžių susiruošiau būti laimingesnė, buvo tai, kad supratau, jog bus lengviau tinkamai elgtis, jei jausiu mažiau nerimo, susierzinimo, nebūsiu tokia įžeidi ir pikta; pagalvojusi apie pažįstamuosius supratau, kad laimingesni žmonės yra geresni, dosnesni ir su jais smagiau. Pati būdama laiminga ir kitus padaryčiau laimingus. Ir atvirkščiai. „Daryk gera, jauskis gerai; jauskis gerai, daryk gera."

Arba paprasčiau kalbant: „Laimė nežino žodžio *aš*."

Padėk žmonėms susipažinti

Vaikiškų knygų skaitymo grupė ir rašytojų strategijos grupė parodė, kad dar vienas būdas būti dosniai – tai padėti žmonėms susipažinti. Tyrimai rodo, kad tiek ekstravertai, tiek intravertai pabendravę su kitais žmonėmis labai stipriai „pasikrauna"; be to, žmonės vieni kitiems yra informacijos ir išteklių šaltiniai, todėl padėdamas susipažinti suteiki jiems naujus palaikymo šaltinius.

Ieškojau būdų, kaip supažindinti žmones. Padėjau surengti Aukščiausiojo Teismo tarnautojų, kurie dirbo tais pačiais metai kaip ir aš, susitikimą. (Teismai organizuoja tarnautojų susitikimus, bet mūsų grupė buvo vienintelė, kuri surengė tam tikru laikotarpiu dirbusių žmonių susitikimą.) Padėjau suburti Niujorko viešosios bibliotekos vaikų kambarių palaikymo grupę. Suorganizavau akląjį pasimatymą draugei, ir jis baigėsi staigia ir absoliučia meile. Padėjau surengti Kepsnių ragavimo šventę: daugybė žmonių iš valstijų, kurios didžiuojasi kepsnių tradicijomis, atsivežė vietos kepsnių, kad galėtume padiskutuoti apie jautienos pranašumą kiaulienos atžvilgiu ir apie tai, kas tinkamiausia garnyrui: skrudinti kukurūzai, garintos žalios daržovės ar keptos pupelės. Draugus, kurie išsikėlė į Niujorko valstijos šiaurę, supažindinau su ten gyvenančiais pažįstamais žmonėmis, ir jie tapo draugais. Visais šiais atvejais, kad supažindinčiau žmones, turėjau įdėti šiokių tokių pastangų: paieškoti elektroninio pašto adreso, suderinti laiką ir t. t. Bet ausyse vis skambėjo pasižadėjimai, todėl likau jiems ištikima, ir kiekvieną kartą tai buvo verta pastangų. Daryk gera, jauskis gerai.

Norėjau išgirsti daugiau minčių, kaip padėti žmonėms susipažinti, todėl tinklaraštyje uždaviau klausimą. Kitus žmones, kaip ir mane, tai lygiai taip pat įkvėpė.

Kai bažnyčiose, kuriose dirbau, rengdavome bendruomenės stiprinimo susiėjimus, turėjome taisyklę: MAISTAS, MAISTAS, MAISTAS, MAISTAS. Pastebėjau, kad geri užkandžiai gali būti puikus būdas atrasti bendrą kalbą su žmonėmis. Ypač tam tinka neįprasti patiekalai, kurių žmonės niekada nėra ragavę. Tai padeda užmegzti pokalbį apie jų pomėgius.

Aš supažindinu žmones pagal jų pomėgius. Žinau, kad turiu gebėjimą atrasti sąsajas ir pasinaudoju tuo kurdamas savo santykius su kitais. Taip pat turiu polinkį rinkti ir atmintyje išsaugoti informaciją apie žmones, kuri galbūt atrodo niekuo neypatinga. Neišvengiamai susidursiu su kuo nors, kam to prireiks, o turėdamas surinktą informaciją, žinau, su kuriuo žmogumi turiu jį ar ją supažindinti, kad jie gautų tai, ko ieško. Ironiška, mat aš nesu itin socialus žmogus, bet atrodo, kad man visuomet pavyksta supažindinti žmones tinkamu laiku.

Pastebėjau, kad rengiant draugų susiėjimus paprastas paskatinimas „atsivesk kitą draugą!" padeda užtikrinti, kad bus naujų žmonių. Tai puikus būdas susitikti naujus žmones arba prisiminti tuos, kurių nebuvai sutikęs ištisą amžinybę, o kas nors juos netyčia sutiko ir pakvietė.

Susitikimai ir pažintys su naujais žmonėmis man teikia energijos, bet mano žmoną vargina. Tačiau būdama „stropi" ji puikiai kuria ir palaiko gilius ilgalaikius santykius, mat stengiasi su žmonėmis susitikti ir su jais susirašinėti. Norint rasti ryšį su kitais, reikia atrasti būdą, kuris tau tinkamiausias.

Kad susitikčiau su žmonėmis ir sustiprinčiau santykius su jais, rengiu vakarienes. Paprastai tokiose vakarienėse dalyvauja tik keturi–aštuoni žmonės, o tai leidžia pasinerti į gilesnius pokalbius. Mes labai gerai apgalvojame, kaip patenkinti visų svečių interesus ir pasiekti, kad pokalbiai megztųsi natūraliai (pvz., praėjusį kartą vaka-

rienėje dalyvavo poros, kurios labai myli gyvūnus, dar kitoje buvo keliautojai, paskui mezgėjai, Hario Poterio gerbėjai, filmų mėgėjai, arbatos gėrėjai ir t. t.).

Prisidėk savaip

Ieškant būdų, kaip „būti dosniai", man kilo mintis pamėginti pritaikyti savo pirmąjį įsakymą: „Būk Grečen." Ne, man nepatiko pirkti dovanas, bet kaip kitaip galėjau būti dosnesnė?

Na, pamaniau, sausio mėnesį atradau naują aistrą – atsikratyti nereikalingų daiktų. Daugelį mano draugų irgi spaudė nereikalingi daiktai, ir aš galėjau jiems padėti. O padėti man *labai* patinka. Visiems, su kuo tik kalbėjau, pradėjau piršti savo paslaugas. „Nagi, leiskit pas jus ateiti! – kartodavau. – Pasiilgau spintos tvarkymo jaudulio! Patikėk, tą atlikę jausitės tikrai laimingi! Pamatysite, tai užkrečiama!" Mano draugai jautėsi suintriguoti, bet gėdijosi. Jie nenorėjo, kad pamatyčiau netvarką. Tačiau pavykus ką nors įkalbėti, ir aš, ir draugai likdavome labai patenkinti.

Pavyzdžiui, vieną vakarą mudvi su drauge tris valandas darbavomės prie vienos spintos. Ši buvo perpildyta ir draugė taip jos nekentė, kad niekada neatidarydavo. Užuot pradėjusi naudotis spinta, nuolat dėvėjo tuos pačius drabužius ir laikydavo juos darbo kambaryje arba pasvertus ant vonios krašto.

– Ką turiu padaryti iki tau ateinant? – paklausė ji dieną prieš mums susitinkant. – Nupirkti dėžių, specialių pakabų ar dar ko nors?

– Nepirk jokių saugojimo priemonių, – pasakiau. – Tereikia kelių šiukšlių maišų dėžučių. Ak, dar vienas dalykas – turi sugalvoti, kam atiteks visi tie daiktai, kuriuos ruošiesi atiduoti.

– Ar galėsiu nuspręsti vėliau?

– Ne, geriau tą žinoti iš anksto. Daug lengviau atiduosi daiktus, kai žinosi, kam jie pasitarnaus.

– Gerai, sugalvosiu. Bet ar tikrai viskas?

– Na, – pasakiau, – gali nupirkti dietinės kokakolos.

Kitą dieną atėjau pas ją.

– Neįsivaizduoju, nuo ko pradėti, – pasakė ji, kaip įprasta, atsiprašiusi dėl netvarkos.

– Nesijaudink! – pasakiau. – Keletą kartų viską peržiūrėsime ir kaskart pašalinsime naują nereikalingų daiktų eilę, kol teliks drabužiai, kuriuos nori pasilikti.

– Gerai, – nepatikliai pasakė ji.

– Pradėkime.

Iš patirties žinojau, kad reikia pradėti lėtai.

– Pirmiausia išimkime visas papildomas pakabas.

Kaip visuomet, atlikus šį pirmąjį žingsnį iškildavo krūva nereikalingų pakabų ir atsilaisvindavo daug erdvės. Tai man ypač praskaidrindavo nuotaiką.

– Gerai. Dabar apžiūrėsime kiekvieną daiktą. Didžiausią įtarimą kelia tie drabužiai, kurie vis dar su etiketėmis, arba tai, kas buvo dovanota, bet kas, kas tau dabar netinka, ar drabužiai, kurie siejasi su nėštumu.

Atsikratėme vienos eilės. Atiduoti skirtų drabužių krūva jau buvo pakankamai didelė.

– Dabar ieškok to, kas kartojasi. Jei turi keturias poras juodų kelnių, ar tikrai kada nors dėvėsi mažiausiai mėgstamas? Ne.

Atsisveikinome su keleriais šortais, keliais marškiniais, keliais megztiniais aukšta apykakle.

Mano draugė įsikibo į vienus marškinėlius trumpomis rankovėmis.

– Žinau, kad liepsi juos išmesti, bet aš negaliu. Niekada jų nedėviu, bet tai mano mėgstamiausi koledžo marškinėliai.

– Ne, pasilik juos! Būtinai pasilik daiktus, kuriems jauti sentimentus, tik sudėk juos kur nors kitur. Juk jie neturi būti tavo pagrindinių drabužių spintoje.

Mes pradėjome krauti į dėžę drabužius, kurie liks atminimui, ir padėjome ją aukštai, į nenaudojamą lentyną.

– Oho, atrodo puikiai, – pasakė ji apžiūrėjusi atliktą darbą.

– Dar nebaigėme, – perspėjau. – Dabar ieškosime būdų, kaip sukurti daugiau vietos. Ši spinta yra pagrindinis nekilnojamasis baldas. Šildymo kilimėlį ir kelioninį krepšį padėkime kur nors kitur.

Ji sukrovė tuos daiktus į prieškambario spintą.

– Ar kada nors naudoji tas tuščias batų dėžes?

– Ne! Neturiu supratimo, kodėl jas laikau.

Ji sugrūdo dėžes į rūšiavimo atliekų krūvą.

– Kas dabar?

– Dabar jau apšilai. Mes vėl peržiūrėsime visą spintą, ir tu pamatysi, kad dar yra daiktų, kurių nori atsikratyti.

Iš lėto pradėjo matytis spintos užpakalinė dalis. Kai ji baigė, spintos vidus priminė nuotrauką iš žurnalo. Jai netgi pavyko pasiekti didžiausią prabangą – ištuštinti vieną lentyną. Girdėjau, kad po kelių savaičių, kai pas ją svečiavosi draugai, ji nusivedė juos ir parodė spintą.

Nepagražinu sakydama, kad nereikalingų daiktų atsikratymas man suteikė didžiulį malonumą. Toks dosnumas buvo daug lengviau pasiekiamas nei gimtadienio dovana, be to, tai daug vertingiau žmogui, kuris jį patyrė.

Ieškojau daugiau galimybių duoti. Praėjusį mėnesį, laikydamasi pasižadėjimo „išklysti iš kelio“, pradėjau visur nešiotis fotoaparatą,

taigi daugiau fotografavau. Mano draugei buvo labai malonu gauti nuotrauką, kurią padariau vos kelios savaitės prieš jos gimdymą. Tai buvo vienintelė nuotrauka, kurioje ji nėščia su antruoju kūdikiu. Man teprireikė nedaug pastangų, o jai tai buvo reikšminga.

Būk atlaidus

Per draugystei skirtą mėnesį man teko perskaityti dvejus memuarus, kurie priminė tai, ką labai lengva pamiršti: žmonių gyvenimai yra daug sudėtingesni, nei gali pasirodyti. Todėl pasižadėjimas „būti dosniai“ apėmė ir atlaidumą.

„Esminė charakterio klaida“ yra psichologinis reiškinys, kai esame linkę suvokti kitų žmonių elgesį kaip jų charakterio atspindį ir nepastebėti situacijos, kuri tokį elgesį lemia. O jei tai susiję su mumis, tuomet atsižvelgiame į įtampą, kurią sukelia aplinkybės. Pavyzdžiui, jei kino teatre žiūrint filmą suskamba kito žmogaus telefonas, pamanome, kad tas asmuo yra aplinkinių nepaisantis stuobrys; bet jei tokiomis pat aplinkybėmis suskamba mūsų telefonas, taip nutinka dėl to, kad skambina vaikų auklė.

Stengiausi atminti, kad neturėčiau griežtai teisti kitų žmonių, ypač jei susiduriu su jais pirmą kartą. Žmonių elgesys nebūtinai atspindi tikrąjį jų charakterį, o greičiau kokią nors situaciją, kurioje jie šiuo metu yra. Pakantumas yra tam tikra dosnumo forma.

Prisiminiau šį pasižadėjimą, kai ištiesusi ranką ramiai stovėjau prie sankryžos ir laukiau taksi, o gatve paskubomis atbėgo kažkoks vyras, ištiesė ranką ir įšoko į automobilį, kuris, remiantis visomis Niujorko taksi tradicijomis, turėjo būti mano. Pradėjau piktintis tokiu neatleistinai šiurkščiu elgesiu, bet tada susimąsčiau apie priežastis, kodėl tam žmogui galėjo prireikti žūtbūt griebti pirmąjį tak-

si, kurį jis pamatė. Gal skubėjo į ligoninę? O gal pamiršo pasiimti vaiką iš mokyklos? Aš niekur neskubėjau. Taigi turėjau tam vyrukui atleisti.

Flaneri O'Konor (Flannery O'Connor) laiške draugui taip aprašo šį principą: „Būdami penkiolikos–aštuoniolikos metų, žmonės yra labai jautrūs kitų nuodėmėms, ir aš tą prisimenu iš savo pačios patirties. Tuo amžiaus tarpsniu neieškai užslėptų dalykų. Tai, kad neįsiveli į skandalus ir imiesi labdaringos veiklos, yra brandos požymis." „Imtis labdaringos veiklos" – tai švelnesnis būdas pasakyti „būk atlaidesnis žmonėms".

DALYVAUK

Režisierius Vudis Alenas (Woody Allen) pasakė, kad „aštuoniasdešimt procentų sėkmės lemia tai, jog tu dalyvauji ir tave pamato". Draugystės srityje lygiai taip pat – labai svarbu dalyvauti. Ji pasmerkta žlugti, jei nededi nuolatinių pastangų.

Tą suvokiau kalbėdamasi su drauge. Užsiminiau jai, kad vis atidėlioju ir niekaip nesusiruošiu aplankyti kelių draugų naujagimių. Man labai patinka lankyti kūdikius, bet tą padaryti dažnai vėluoju, nes vis atrodo, kad tuo metu turiu dirbti.

– Turi aplankyti, – pasakė ji. – Tokie dalykai tikrai svarbūs.

– Taip manai? – paklausiau. Norėjau įtikinti save, kad taip nėra.

– Be abejo. Nenoriu priekaištauti, bet aš labai gerai prisimenu, kas mane aplankė gimus vaikui. O tu?

Na, taip. Tokie dalykai stiprina draugystę ir paprastus draugus paverčia artimais bei užtikrina artimą ryšį su gerais draugais. Tad nedelsdama suplanavau, kada aplankysiu tuos jau paaugusius kūdi-

kius. Maždaug tuo pat metu pasistengiau užsukti į artimos draugės naujos drabužių parduotuvės atidarymą. Atėjau ir buvau pirmoji pirkėja, įsigijusi iš jos pirkinį. Kiekvienu iš tų atvejų jaučiausi labai laiminga, kad įdėjau pastangų. Buvo smagu: tai man padėjo suartėti su draugais ir toks elgesys atrodė tinkamas (pirma nuostabioji tiesa veikia).

Buvo svarbu susitikti ne tik su artimais žmonėmis, bet ir su tais, kurių labai gerai nepažinojau, pavyzdžiui, nueiti į vyro darbo vakarėlį arba dalyvauti tėvams skirtuose renginiuose dukters mokykloje. Pasirodo, bičiuliški santykiai skatina prieraišumą. „Paprasčiausio rodymosi efektas" – tai reiškinys, kai pakartotinai matant tuos pačius veidus, girdint tą pačią muziką ar net nesąmoningus skiemenis, šie pradeda labiau patikti. Kuo dažniau matai žmogų, tuo protingesnis ir patrauklesnis jis atrodo. Tą pastebėjau pati. Net jei iš pat pradžių žmogus man nelabai patikdavo, kuo dažniau matydavomės, tuo labiau jausdavau, kad pradedu jį ar ją mėgti. Be to, kuo dažniau buvau matoma pati, tuo labiau tam žmogui imdavau patikti. Žinoma, tai pasiteisina ne visada. Yra žmonių, kurie tiesiog nepatinka, ir gali būti, kad dažni susitikimai tik dar labiau pablogins padėtį. Bet tais atvejais, kai žmogus nei patinka, nei nepatinka, paprastas susitikimas gali sukelti šiltus jausmus.

NEAPKALBĖK

Neretai pasitaiko, kad ilgalaikė laimė reikalauja atsisakyti ko nors, kas suteikia greitą laimę. Čia tinkamas pavyzdys – apkalbos. Apkalbėdami žmonės dažniausiai kritikuoja kitus dėl to, kad šie nesilaiko socialinių ar moralės normų. Nepaisant prasto požiūrio į apkalbas, jos vaidina svarbų socialinį vaidmenį, nes stiprina bendruomenės

vertybes: padeda suartėti, suvienija žmones, kurie elgiasi pagal tam tikras taisykles, padeda pajusti bendruomenės vertybes ir demaskuoja tuos, kurie apgaudinėja sutuoktinius ar nevertina kitų žmonių darbo. Įdomus dalykas: tiek vyrai, tiek moterys apkalbomis mieliau dalijasi su moterimis, nes moterys yra geresnės klausytojos.

Net jei apkalbos ir vaidina svarbų socialinį vaidmenį ir yra tikrai *smagi* veikla, tuo užsiimti negražu: pasibaigus pokalbiui, per kurį ką nors apkalbėjome, aš visada jaučiuosi blogai, nors tuo metu man patiko jame dalyvauti. Norėjau nustoti pasakoti nemalonias istorijas, sakyti nemalonius pastebėjimus (nors gal jie ir teisingi) ar pernelyg daug klausinėti jautriomis temomis. Net ir susirūpinimo išraiška gali būti užslėpta apkalbų forma: „Aš labai dėl jos nerimauju, atrodo tokia nuliūdusi, ar manai, kad turi problemų darbe?" Tai apkalbos. Negana to, aš norėjau nustoti *klausytis* apkalbų.

Buvau susitikime, kai kažkas užsiminė apie bendrą pažįstamą:

– Girdėjau, kad jų santuokai gresia pavojus.

– Nieko nežinau, – pasakė kita. Jos balso tonas prašė: „*Tai apšviesk mus!*"

– Ak, nemanau, kad tai tiesa, – tariau pertraukdama. Mano balso tonas sakė: „*Nekalbėkime apie tai.*"

Net gėda prisipažinti, kaip buvo sunku atsispirti tokiam pokalbiui. Man taip patinka su įkvėpimu analizuoti kitų žmonių santuokas.

Kol nepamėginau nustoti apkalbinėti, tol nesupratau, kiek iš tiesų apkalbėdavau. Nelaikau savęs pikta linkinčia, ir man buvo tikrai naudinga suvokti, kaip dažnai pasakydavau tai, ko sakyti nederėjo. Kartą mudu su Džeimiu dalyvavome vienoje vakarienėje ir aš atsisėdau šalia žmogaus, kuris man atrodė nepakenčiamas. („Paprasčiausias ignoravimas" šiuo atveju tikrai nebūtų padėjęs.) Labai

stengiausi per vakarienę elgtis mandagiai, bet kai grįžome namo ir Džeimis pasakė: „Džimis malonus vyrukas, ar ne?“ aš atsakiau: „Tau su juo neteko bendrauti. Mano manymu, jis tiesiog nepakenčiamas, ir aš vos ištvėriau greta.“ Iškart pasijutau siaubingai, kad pasakiau taip apie žmogų, kuris atrodė pakankamai mielas vyrukas (nors ir nepakenčiamas). Be to, jei Džeimiui kas nors patinka, neturėčiau savo kritika nuodyti jo proto. Stengiausi save įtikinti, kad santuoka suteikia privilegiją apkalbėti, tad galėjau laisvai tą daryti su Džeimiu, bet priėjau išvadą, kad net jei apkalbėti tik su Džeimiu ir yra *geriau*, geriausia vis dėlto apskritai vengti apkalbų.

Atradau dar vieną priežastį, dėl ko geriau nekritikuoti kitų, – tai „spontaniškasis savybių priskyrimas“. Tyrimai rodo, kad dėl šio psichologinio reiškinio savybes, kurias priskiriu kitiems, žmonės nesąmoningai pritaiko man. Taigi jei pasakysiu Žanui, kad Petė arogantiška, Žanas nesąmoningai priskirs tas savybes man. Kita vertus, jei pasakysiu, kad Petė yra nuostabi ar linksma, man bus priskirtos ir tos savybės. Tai, ką kalbu apie *kitus žmones*, lieka su *manimi*, net kai kalbu su tuo, kas mane jau pažįsta. Todėl geriau pasistengti kalbėti tik gerus dalykus.

SUSIRASK TRIS NAUJUS DRAUGUS

Lengva pasakyti: „Neturiu laiko susitikti su naujais žmonėmis ar susirasti naujų draugų.“ Bet paprastai tai netiesa, tad jei pavyksta atrasti laiko, nauji draugai ne alina, o kaip tik suteikia labai daug energijos. Jie praplečia tavo pasaulį: atskleidžia naujus pomėgius, atveria naujas galimybes ir suteikia naujos veiklos, jie gali būti nepamainomas palaikymo ir informacijos šaltinis, o tu pats irgi gali suvaidinti tokį pat vaidmenį jiems.

Viena strategija, kurią pritaikiau norėdama susirasti draugų, gali pasirodyti šalta ir apskaičiuota, bet ji labai veiksminga. Užsibrėžiau tokį tikslą: susitikusi su naujais žmonėmis, turiu susirasti tris naujus draugus, pavyzdžiui, iš Elizos klasės tėvų. Naujas darbas, kursai ar persikėlimas į naują rajoną yra akivaizdžios galimybės susirasti naujų draugų. Skaičiumi pagrįstas tikslas iš pradžių atrodė dirbtinis, bet aš pakeičiau savo nusiteikimą ir, užuot klaususi savęs: „Ar jis man patinka? Ar turiu laiko su juo artimiau susipažinti?", klausdavau: „Ar jis yra vienas iš trijų mano būsimų draugų?" Kažkodėl toks pokytis privertė elgtis kitaip, padėjo atviriau bendrauti su žmonėmis ir paskatino pasistengti pasakyti daugiau nei mechanišką bei paviršutinišką „labas". Žinoma, „būti draugais" skirtingais gyvenimo tarpsniais reiškia skirtingus dalykus. Koledže kasdien ištisas valandas praleisdavau su draugais, šiuo metu tiek laiko nepraleidžiu net su Džeimiu. Turiu kelias drauges, kurių vyrų niekada nesu mačiusi. Nieko tokio.

Mėgindama pasiekti užsibrėžtą draugų skaičių, dažnai turėdavau versti save elgtis draugiškiau, nei jaučiausi. Tačiau dar kartą supratau trečiojo įsakymo naudą: „Elkis taip, kaip nori jaustis." *Elgdamasi* draugiškiau pradėjau *jaustis* draugiškesnė. Tyrimai taip pat rodo, kad elgdamasis draugiškiau, daugiau kalbi, esi atkaklesnis ar drąsesnis, tad net ir būdamas intravertas jautiesi laimingesnis. Nustebau, nes maniau, kad intravertai jaučiasi laimingesni, kai yra vieni ir kai juos palieka ramybėje. Tiesą pasakius, kai intravertai prisiverčia elgtis draugiškiau, paprastai jiems tai patinka ir jie pralinksmėja. Ryšys su kitais pakelia žmonėms nuotaiką.

Stengdamasi susirasti draugų, pradėjau mąstyti, kaip padaryti gerą pirmąjį įspūdį, tai yra kaip elgtis, kad kiti norėtų su tavimi susidraugauti. Pirmasis įspūdis svarbus, mat žmonėms vertinant vie-

niems kitus pirminė informacija yra daug svarbesnė už vėlesniąją. Sutikus naują žmogų, per pirmąsias dešimt minučių nusprendžiama, kokio tipo santykių iš jo tikimasi. Taigi pasidariau kontrolinį sąrašą pirmiesiems susitikimams.

Daugiau šypsokis.

Tyrimai rodo, kad mums labiau patinka tie žmonės, kuriems, mūsų manymu, ir mes patinkame, ir tai, kiek laiko šypsomės kalbėdamiesi, tiesiogiai lemia, ar mus vertina kaip draugišką žmogų. (Tiesą pasakius, žmonės, kurie dėl veido paralyžiaus negali šypsotis, susiduria su santykių problemomis.)

Aktyviai kviesk žmones įsitraukti į pokalbį.

Tai mandagu ir tą visi vertina. Pokalbyje nedalyvaujančiam žmogui palengvėja, kai jis įsitraukia, o žmogus, kuris jau dalyvauja pokalbyje, dėl šio malonaus poelgio pasijunta geriau.

Skleisk geranoriškumą.

Nesutelk dėmesio į negatyvius dalykus, pavyzdžiui, į ilgą eilę prie baro ar nemalonų nutikimą metro traukinyje. Samuelis Džonsonas pasakė: „Klausytis skundų įkyri tiek nelaimingiems, tiek laimingiems žmonėms." Dar viena priežastis, dėl ko tai svarbu: per vieną didelį pobūvį mudu su Džeimiu stovėjome koridoriuje šalia pagrindinio kambario. Vaikinas, kurio beveik nepažinojome, priėjo prie mūsų ir paklausė:

– Kodėl neužeinate?

– Ten labai šalta ir labai garsiai groja muzika, – pasakiau.

Kaip manote, kas jis buvo? Ogi vienas iš pagrindinių pobūvio organizatorių.

Pradėk pokalbį.

Geriausia kalbėtis apie dabartines aplinkybes: renginio priežastį, kambario apipavidalinimą ar net apie seną kaštoną arba orą. Vienas mano draugas, prieš eidamas į bet kokį visuomeninį renginį, peržvelgia *Google*, kad rastų naujienų, kurios jam padėtų užmegzti pokalbį: „Ar matei, kad..?“

Stenkis atrodyti pasiekiama ir šilta.

Linktelėk ir pasakyk „taip“, pasilenk į priekį išreikšdama susidomėjimą, stenkis išgirsti kiekvieną žodį, žiūrėk į akis, kalbėk entuziastingu ir energingu balsu, stenkis atitikti kito žmogaus kalbėsenos tempą. Pasistenk nesidairyti po kambarį, nesėdėk ištiesusi kojų ar nusisukusi nuo pašnekovo – tokios pozos rodo susidomėjimo stoką.

Parodyk savo silpnąsias vietas ir pasijuok iš savęs.

Parodyk, kad esi pasirengusi būti maloniai nustebinta.

Dauguma žmonių mieliau prajuokina kitus, nei patys juokiasi, mieliau pamoko kitus, nei patys būna pamokomi. Labai svarbu leisti, kad tave sudomintų ir pralinksmintų. Juk galiausiai vienas iš pačių didžiausių malonumų yra maloniai nustebinti kitą.

Sek pokalbio temą.

Man dažnai kyla bjaurus noras sutrukdyti žmogui, kuris mėgina pakreipti pokalbį tam tikra linkme. Prisimenu, kadaise kalbėjau su vienu vaikinu, kuris akivaizdžiai norėjo papasakoti apie tai, kad gyveno Vietname, – jis keletą kartų lyg šiaip sau ir visiškai

netinkamoje vietoje apie tai užsiminė. Taigi turėčiau padėti, jei matau, kad kas nors nori pakalbėti tam tikra tema.

Užduok klausimus.

Tai būdas parodyti susidomėjimą ir įsitraukimą į pokalbį, o daugeliui žmonių patinka kalbėti apie save.

Atlikdama tyrimą atkreipiau dėmesį į vieną reiškinį iš savo patirties: lengviau susidraugauti su draugo draugu. „Trijulės saitas" padeda paaiškinti, kodėl man taip patinka vaikiškos literatūros ir rašytojų strategijos grupės. Draugystė klesti dėl tarpusavio ryšių, o kai jauti, kad kuri ne tik draugystę, bet ir socialinį tinklą, tai suteikia energijos ir nuramina.

Birželio mėnesio pabaiga buvo laimės projekto pusiaukelė, tad, kaip įprasta, įvertinau praėjusį mėnesį, be to, skyriau laiko pažangai apmąstyti. Esu giliai įsitikinusi, kad labai svarbių įvykių akimirkas reikia panaudoti kaip priminimus, įvertinti ir apsvarstyti. Ir mano gyvenimas, ir daugelio tinklaraščio skaitytojų komentarai rodė, kad tokie svarbūs įvykiai kaip gimtadienis, vedybos, vieno iš tėvų mirtis, vaiko gimimas, darbo praradimas, svarbus susitikimas ar karjeros laimėjimas, pavyzdžiui, įsidarbinimas etatiniame darbe ar darbo partnerio atsiradimas, dažnai pasitarnauja kaip teigiamų pokyčių rodiklis.

Įvertinau šešių mėnesių laimės projekto gaires ir sau patvirtinau: taip, jaučiausi laimingesnė. Kai paklausiau savęs, kokie pasižadėjimai labiausiai prisidėjo prie mano laimės, vėl supratau, kad pagrindinis laimės projekto elementas buvo visa Pasižadėjimų lentelė, o ne koks nors vienas konkretus įsipareigojimas. Tuos pa-

sižadėjimus nuolat peržiūrėdavau, todėl jų nepamiršdavau ir vis sau kartodavau. Pamačiusi netvarkingą darbo stalą pagalvodavau: „Išspręsk nuolatos atidėliojamą užduotį.“ Jaučiau pagundą atidėti popieriaus užsakymą spausdintuvui, bet pagalvodavau: „Nusipirk to, ko reikia.“

Kai savo kasdieniame tinklaraštyje įrašiau tokią žinutę, pamačiau, kad Pasižadėjimų lentelės idėja patinka daugeliui žmonių:

> Norite pradėti savąjį laimės projektą? Jei įkvėpimui norėtumėte pamatyti mano asmeninę Pasižadėjimų lentelę, atsiųskite laišką.

Per kelis ateinančius mėnesius mano lentelės kopijos paprašė šimtai skaitytojų.

> Esu koledžo pirmakursė ir manau, kad jūsų lentelė padės man būti laimingesnei, o gal ir spėti laiku atlikti visus darbus.
>
> Be to, kad pati noriu išbandyti ką nors panašaus, mudu su vyru nusprendėme drauge sukurti pasižadėjimų mėnesį, kurio metu skirsime dėmesį savo santuokai.
>
> Prašau man atsiųsti savo pasižadėjimų sąrašą. Esu lygtinai nuteistų asmenų inspektorius iš Ylingo, Londono, turiu pasikabinti tą sąrašą ant sienos, įsidėti sau į galvą ir prisiminti, kad yra KITAS KELIAS!

Prašydami manęs atsiųsti lentelę, daugelis žmonių užsiminė, kad pradeda savo laimės projektus, o keletas atsiuntė man savąsias dvylikos įsakymų versijas. Tie asmeninių įsakymų sąrašai mane sužavėjo, nes padėjo labai gerai suprasti, kad žmonių patirtis labai įvairi:

> Pamiršk praeitį.
> Užsiimk.
> Kalbėkis su nepažįstamais žmonėmis.

Nustok lieti pagiežą ir skųstis.
Išeik į lauką.
Skleisk džiaugsmą.
Nepradėk jokių reikalų su žmonėmis, kurių nekenti.
Nesitikėk, kad tai truks amžinai. Viskas baigiasi, ir nieko čia tokio.
Nustok pirkti nereikalingus ir nenaudingus daiktus.
Daryk klaidas.
Padėkok: už įprasta ir už neįprasta.
Sukurk ką nors, ko dar nebuvo.
Atkreipk dėmesį į purpurinę spalvą.
Palik pėdsaką: „Aš čia buvau."
Kvailiok. Būk nerūpestingas.
Būk tokia moteris, kokios nori, kad būtų tavo dukterys.
Visko nutinka – nepamiršk to.
Draugai yra svarbiau nei seksas.
Stenkis nepriimti visko asmeniškai.
Mylėk, ir meilė tave suras.
Perprask.
Ir tai praeis.
„Būk ramus ir žinok, kad aš esu Dievas."
Prisimink, kad visi nuolat daro geriausia, ką gali.
Meredit, susiimk!
Prisimink panegiriką: kaip norėčiau, kad mane prisimintų.
Lauk stebuklo.
Užtenka ir manęs.
Žmogau, paleisk.
Uždek žvakutę arba užsičiaupk.
Atpažink savo vaiduoklius.
Ko aš tikrai, tikrai, tikrai noriu?
Pagalba yra visur.
Ką daryčiau, jei nebijočiau?
Jei negali ko nors išvengti, imkis to.
Nekomplikuok.

Dalykis neribotai, dalykis nieko nesitikėdama.
Reaguok į situaciją.
Jausk pavojų (daugelis pavojų – prisotintieji riebalai, vairavimas išgėrus, vėlavimas, teisės mokykla – neatrodo pavojingi).
Pradėk ten, kur esi.
Žmonės duoda tai, ką turi ir gali duoti.
Konkretink savo poreikius.
Atiduok, leisk Dievui.
Jei esi ne čia ir ne dabar, tavęs nėra niekur.
Tuo, kas duota, pasinaudok geriausiai.
Turėk mažiau, mylėk daugiau.
Vienas yra per daug, šimtas – nepakankamai.
Nieko per daug.
Visada užmegzk ryšį.
Būk prieglobstis.

Buvo nuostabu matyti, kaip vienų žmonių įsakymai tiesiogiai prieštaravo kitų žmonių įsakymams, bet galėjau įsivaizduoti, kaip skirtingai tie priešingi patarimai gali pasitarnauti žmonėms:

Tiesiog sakyk „taip".
Tiesiog sakyk „ne".
Daryk dabar.
Palauk.
Vienas dalykas vienu metu.
Viską daryk vienu metu.
Visuomet siek daryti geriausia, ką gali.
Prisimink taisyklę „neišnaudoti visų pastangų".

Praėjus šešiems projekto mėnesiams, o tai supratau jau balandžio mėnesį, galėjau pasakyti, kad įprastas mano temperamentas nepasikeitė, tačiau kiekvieną dieną jaučiau daugiau džiaugsmo ir mažiau kaltės, daugiau linksminausi ir jaučiau mažiau nerimo. Mano gy-

venimas su švaresnėmis spintomis ir švaresne sąmone buvo malonesnis.

Vienas dalykas, kuris stebino atliekant projektą, tai fizinės būsenos svarba. Didelę įtaką darė tai, kad pakankamai išsimiegu, reguliarai mankštinuosi, neleidžiu sau išalkti ir stengiuosi nesušalti. Išmokau daugiau dėmesio skirti tam, kad jausčiausi energingai ir patogiai. Kita vertus, nenustebau, kad didžiausią laimės antplūdį pajutau, kai įdėjau pastangų į visuomeninių ryšių kūrimą. Džeimis, Eliza ir Eleonora, mano šeima, mano draugai – stengiausi stiprinti tuos santykius, kurie teikė daugiausia pasitenkinimo. Be to, pastebėjau, kad mano laimė padėjo būti kantresnei, linksmesnei, geresnei, dosnesnei ir jos padedama galėjau lengviau ugdyti visas kitas norimas savybes. Pamačiau, kad man lengviau laikytis pasižadėjimų, pasijuokti iš savo susierzinimo ir turėti energijos linksmintis.

Bet tos sritys, kurios iš pradžių atrodė sunkiausios, vis dar liko sunkiausios. Pažvelgusi į Pasižadėjimų lentelę mačiau akivaizdžius įpročius. Paukščiukai ir X ženklai atskleidė, kad ir toliau sunkiai sekėsi kovoti su savo būdu, išklysti iš kelio, o šalia daugelio kitų dalykų – dar ir sunku būti dosniai. Tiesą pasakius, tam tikrais atvejais jaučiausi mažiau laiminga, daug labiau įsisąmoninau savo trūkumus, o suklydusi jausdavau daugiau nepasitenkinimo savimi. Popieriaus lape į mane priekaištingai spoksojo manosios ydos. Viena iš suaugusiojo paslapčių sako, kad „laimė ne visuomet leidžia jaustis laimingam", ir nors buvo naudinga geriau žinoti savo silpnybes, tai nesuteikė laimės per trumpą laiką, bet buvau įsitikinusi, kad elgdamasi geriau, ilgainiui jausiuosi laimingesnė. Mane guodė Bendžamino Franklino, kurį laikiau sau pavyzdžiu, žodžiai, atspindintys jo paties lentelę: „Bendrai paėmus, nors niekada nepasiekiau tobulybės, kurią taip ambicingai buvau užsibrėžęs pasiekti, ir likau toli

nuo jos, tačiau dėl pastangų tapau geresnis ir laimingesnis žmogus nei būčiau buvęs, jei nebūčiau to bandęs.“

Ironiška, bet įtariau, kad dėl laimės projekto paaukojau šiek tiek laisvalaikiui skirto laiko. Tiesa, pasižadėjimai leido pasijusti laimingesnei ir linksmesnei, bet atrodė, kad turiu mažiau paprasto laisvalaikio. Vakarinis tvarkymasis, draugų gimtadienių prisiminimas, visuomeninė veikla, projektams skirtas laikas ir visa kita reiškė, kad turiu mažiau laiko tam, jog gulėdama lovoje dar kartą perskaityčiau apie Deividą Koperfildą (David Copperfield). Nors, žinoma, galėjau sukurti pasižadėjimą ir šiai veiklai.

• *septintas skyrius* •

Liepa

NUSIPIRK LAIMĖS

Pinigai

NEBIJOK KUKLIAI PAIŠLAIDAUTI.

PIRK TAI, KAS REIKALINGA.

NETAUSOK.

KO NORS ATSISAKYK.

Santykis tarp pinigų ir laimės buvo vienas įdomiausių, sudėtingiausių ir jautriausių klausimų mano laimės studijose. Žmonės, tarp jų ir specialistai, atrodė labai sutrikę.

Atliekant tyrimą dažnai prisimindavau Gertrūdos Stain (Gertrude Stein) pastebėjimą: „Visi turi apsispręsti, ar pinigai yra pinigai, ar pinigai nėra pinigai, o anksčiau ar vėliau žmonės visada nusprendžia, kad pinigai yra pinigai." Pinigai patenkina pagrindinius materialinius poreikius. Jie yra ir priemonė, ir tikslas. Pinigai padeda išmatuoti rezultatus, jaustis saugiam, būti dosniam ir įgyti pripažinimą. Jie gali ugdyti meistriškumą arba diletantizmą. Simbolizuoja prestižą ir sėkmę. Jie nuperka laiko – kurį galima leisti betiksliam dreifavimui arba tikslingai veiklai. Jie kuria galią santykiuose ir pasaulyje. Dažnai pinigai reiškia dalykus, kurių, mūsų manymu, mums trūksta: jei turėtume pinigų, būtume linkę rizikuoti, būtume liekni, kultūringi, gerbiami arba dosnūs.

Prieš išsiaiškindama šio mėnesio pasižadėjimus turėjau išnagrinėti, ką manau apie pinigus. Daugumą perskaitytų dalykų vertinau skeptiškai. Ypač dažnai rasdavau argumentą, kad „laimės nenupirksi", bet mačiau ir tai, kad žmonės pakankamai tvirtai įsitikinę, jog

pinigai yra svarbus jų laimės veiksnys. Pinigai nėra beverčiai, o priešingi tvirtinimai, nors ir dažnai kartojami, niekada neatrodė labai įtikinami. Ir, tiesą pasakius, tyrimai rodo, kad žmonės turtingesnėse šalyse sakosi esą laimingesni už žmones, kurie gyvena mažiau turtingose šalyse, o daugiau pinigų turintys šalies gyventojai dažniau yra laimingesni už tuos, kurie jų turi mažiau. Be to, šalims tapus turtingesnėms, jų piliečiai pradeda mažiau galvoti apie fizinį bei ekonominį saugumą ir ima labiau rūpintis tokiais tikslais kaip laimė ir savirealizacija. Gerovė leidžia nukreipti dėmesį į labiau transcendentinius dalykus – siekti ne tik materialinio patogumo, bet ir prasmės, vidinės pusiausvyros bei džiaugsmo.

Pew Research Center 2006 metais atliktas tyrimas rodo, kad 49 procentai JAV piliečių, kurių metinės šeimos pajamos yra didesnės nei 100 tūkstančių JAV dolerių, sakė, kad jie yra „labai laimingi", priešingai nei 24 procentai tų, kurių metinės šeimos pajamos yra mažesnės nei 30 tūkstančių JAV dolerių. Kylant pajamoms laimės procentas didėja: iš tų, kurie uždirba iki 30 tūkstančių JAV dolerių, laimingi jautėsi 24 procentai žmonių; iš tų, kurie uždirba nuo 30 iki 75 tūkstančių JAV dolerių, laimingi jautėsi 33 procentai žmonių; iš tų, kurie uždirba nuo 75 iki 100 tūkstančių JAV dolerių, laimingi jautėsi 38 procentai žmonių ir iš tų, kurie uždirba daugiau nei 100 tūkstančių JAV dolerių, laimingi jautėsi 49 procentai. (Teisybė ir tai, kad santykis gali būti atvirkštinis: laimingi žmonės greičiau tampa turtingi, nes jie patrauklesni kitiems, be to, laimė padeda jų sėkmei.)

Taip pat atsiskleidžia tokia tiesa: nors *absoliutusis turto lygis* yra svarbus veiksnys, *santykinis dydis* irgi svarbus. Vienas iš reikšmingų būdų žmonėms įvertinti savo aplinkybes – tai lyginti save su aplinkiniais ir su ankstesne savo pačių patirtimi. Pavyzdžiui, žmonės

lygina save su bendraamžiais ir jeigu pastarieji uždirba mažiau, tada jaučiasi laimingesni. Be to, tyrimai rodo, kad žmonės, kurie gyvena viename rajone su turtingesniais žmonėmis, nesijaučia tokie laimingi kaip tie, kurie gyvena tokiame rajone, kur kaimynai uždirba maždaug tiek pat, kiek ir jie. Įvairių pramonės šakų darbininkų studijos parodė, kad jų pasitenkinimas darbu buvo susijęs ne tiek su atlyginimu, kiek su tuo, kokie yra jų atlyginimai palyginti su bendradarbių atlyginimais. Žmonės supranta šio principo svarbą: viename tyrime dauguma žmonių, užuot uždirbę 100 tūkstančių JAV dolerių ten, kur kiti uždirba 250 tūkstančių JAV dolerių, verčiau pasirinko uždirbti 50 tūkstančių JAV dolerių ten, kur kiti uždirba 25 tūkstančius JAV dolerių. Mano mama augo gimtajame Šiaurės Pleito miestelyje Nebraskoje ir vaikystėje jautėsi pakankamai pasiturinti, nes jos tėtis turėjo labai geidžiamą sąjungos darbą – jis buvo *Union Pacific* geležinkelio inžinierius. Ir atvirkščiai, mano draugas sakė, kad jautėsi neturtingas augdamas Niujorke, nes gyveno Penktojoje aveniu prie 96-osios gatvės – ne itin madingoje labai madingos gatvės dalyje.

Argumento „laimės nenupirksi“ šalininkai akcentuoja tyrimus, kurie rodo, kad Jungtinių Amerikos Valstijų žmonės savo gyvenimo kokybės nevertina daug aukščiau už tuos, kurie gyvena skurde Kalkutoje, – nors, žinoma, pirmųjų gyvenimo sąlygos gerokai patogesnės. Visame pasaulyje dauguma žmonių save vertina kaip vidutiniškai laimingus.

Nuostabu, kad skurdžiose sąlygose žmonės gali atrasti laimę taip pat, kaip ir gyvendami pasiturimai. Tai žmogaus dvasios gebėjimas. Bet aš nemanau, kad koks nors žmogus nepastebės skirtumų tarp Kalkutos gatvių ir sodybų Atlantoje. Esmė ta, kad druska ir cinamonas (kurie kadaise buvo labai vertingi), elektra ar oro kondicionavimo sistema, mobilieji telefonai arba internetas nepaverčia

žmonių beprotiškai laimingais, nes šie kadaise buvę prabangos dalykai vertinami kaip įprasta egzistencijos dalis. Tačiau tas nereiškia, kad žmonėms įpratus švarų vandenį vertinti kaip savaime suprantamą dalyką, tai jau nebevaidina svarbaus vaidmens jų gyvenimo kokybei. Jei tai būtų tiesa, tuomet nebūtų prasmės stengtis gerinti materialines gyvenimo sąlygas Kalkutos žmonėms.

Bet kuo daugiau gilinausi į pinigų paslaptį, tuo labiau mane traukė link tyrinėjimų ir analizės, kurie tiktų visai kitokiai knygai, ir tolino nuo to, kas mane domina labiausiai. Žinoma, norėjau šiek tiek „išklysti iš kelio" ir galbūt vieną dieną skirsiu šiai temai visą knygą, bet kol kas nenorėjau imtis pinigų mįslės. Tiesiog norėjau išsiaiškinti, kaip laimė ir pinigai dera kartu.

Taigi, ar aš ginčijausi, kad „laimės nenupirksi"? Atsakau: ne. Akivaizdu. Vien pinigai laimės nupirkti negali.

Bet tęsdama toliau savęs klausiau: „Ar pinigai gali padėti nusipirkti laimę"? Atsakau: taip, gali, jei yra išmintingai naudojami. Nesvarbu, ar turtingi, ar vargšai – žmonės renkasi, kaip jiems išleisti pinigus, ir tie pasirinkimai gali padėti jiems pasijusti laimingesniems arba atvirkščiai – nelaimingesniems. Būtų klaidinga manyti, kad pinigų poveikis visiems vienodas. Joks statistinis vidurkis negali pasakyti, kokį poveikį konkrečiam *asmeniui* darys pinigai, – tai priklausys nuo to žmogaus būdo ir aplinkybių, kuriose jis yra. Ilgai apmąsčiusi išskyriau tris veiksnius, kurie formuoja pinigų reikšmę žmonėms:

Priklausymas nuo žmogaus tipo.

Skirtingiems žmonėms pinigai turi skirtingą vertę. Gal tau patinka kolekcionuoti šiuolaikinį meną, o gal patinka nuomotis senus filmus. Gali turėti šešis vaikus ir pasiligojusius tėvus, o

gali neturėti vaikų, bet turėti energingus ir sveikus tėvus. Galbūt mėgsti keliauti, o gal tau labiau patinka sukiotis namuose. Galbūt nori valgyti tik organinės kilmės maistą, o gal tave tenkina pigiausias maisto parduotuvės pasirinkimas.

Priklausymas nuo to, kaip leidi pinigus.

Kai kurie pirkiniai padidina laimės pojūtį daug labiau, nei kiti. Gali pirkti kokainą arba pirkti šunį. Gali išlaidauti pirkdamas plačiaekranį televizorių arba išlaidauti pirkdamas naują dviratį.

Priklausymas nuo to, kiek pinigų turi palyginti su aplinkiniais žmonėmis, ir priklausymas nuo asmeninės patirties.

Vieno žmogaus laimė yra kito žmogaus nelaimė.

Tobulindama ir taikydama trijų veiksnių testą, mielai prisiminiau tuos laikus, kai studijavau teisę, ir tie rėmai man padėjo, bet juos taikyti buvo sudėtinga. Norėjau įtikinamiau perteikti santykį tarp pinigų ir laimės.

Kol apie tai svarsčiau, vieną popietę netinkamai pasilenkusi pakėliau Eleonorą iš vežimėlio ir kitą rytą pabudau jausdama kankinantį nugaros skausmą. Beveik visą mėnesį negalėjau ilgai sėdėti, buvo sunku spausdinti, prastai miegojau ir, žinoma, negalėjau neimti Eleonoros ant rankų, todėl vis iš naujo pagilindavau traumą.

– Tau reikia nueiti pas mano fizioterapeutą, – kartojo Džeimio tėvas, kuris daug metų kentė nugaros skausmus. – Jis gali labai padėti.

– Esu tikra, kad praeis savaime, – įnirtingai laikiausi savo.

Vieną naktį, kai kankindamasi mėginau persiversti ant kito šono, pagalvojau: „Paprašyk pagalbos! Bobas sako, kad fizioterapija padeda, tai kodėl priešiniesi?“

Paskambinau Bobui į darbą, sužinojau informaciją, užsirašiau pas fizioterapeutą ir po dviejų vizitų jaučiausi akivaizdžiai geriau. Atrodė kaip stebuklas. Ir praėjus vos dienai po to, kai nugaros skausmas dingo, aš dar kartą palaikiau savo sveikatą savaime suprantamu dalyku ir patyriau nugaros skausmo priepuolio kulminaciją. Laimės nenupirksi, jos negarantuos nė *gera sveikata*.

Kai pinigai arba sveikata kelia problemas, tada nedaug galvoji apie ką nors kita, kai jie problemų nekelia, per daug apie tai nesusimąstai. Tiek pinigai, tiek sveikata paprastai kelia pavojų laimei: šių dalykų trūkumas verčia jaustis daug nelaimingesniam, nei juos turėdamas jaustumeisi laimingas.

Tai, kad būsi sveikas, negarantuoja, jog būsi laimingas. Daugybė sveikų žmonių jaučiasi nelaimingi. Daugelis švaisto sveikatą arba laiko ją savaime suprantamu dalyku. Tiesą pasakius, kai kurie žmonės jaučiasi geriau fiziškai apriboti, mat tai neleidžia jiems daryti pragaištingų pasirinkimų. (Kartą atostogavau su grupe žmonių, kurioje buvo toks pasiutęs ir neatsargus vaikinas, kokio dar niekada nebuvau sutikusi, ir man tikrai palengvėjo, kai jis savo išdaigų pradžioje susilaužė pėdą, nes tas nelaimingas atsitikimas apsaugojo jį nuo dar daugiau bėdų.) Taip pat ir su pinigais. Bet tai, kad gera sveikata *negarantuoja* laimės, dar nereiškia, jog gera sveikata nevaidina *svarbaus* vaidmens. Panašiai ir su pinigais. Išmintingai panaudojami tiek sveikata, tiek pinigai gali labai padėti jaustis laimingesniam.

Pirma nuostabioji tiesa apie laimę skelbia, *kad tobulėjimą lemia suvokimas, kada aš jaučiuosi gerai, kada – blogai ir kada – teisi.* Pinigai yra pats svarbiausias dalykas „blogos savijautos“ kategorijoje. Didžiausias žmonių galvos skausmas yra nerimas dėl finansų, rūpestis dėl sveikatos, nesaugumas dėl darbo ir varginantis bei nuo-

bodus darbas. Tinkamai išleisti pinigai gali padėti išspręsti šias problemas. Man labai pasisekė, kad pinigai niekada nebuvo blogos savijautos šaltinis. Jų turėjome pakankamai, kad galėtume daryti tai, ką norime, netgi pakankamai, kad jaustumėmės saugūs, – sunkiausias ir vertingiausias dalykas, kokį tik gali nusipirkti. Prisižadėjau pasistengti geriau leisti pinigus, kad tai palaikytų kitus tris laimės elementus ir dėl to jausčiausi laimingesnė.

NEBIJOK KUKLIAI PAIŠLAIDAUTI

Nepakankamai ilgai mąsčiau apie tai, kaip galima nusipirkti laimės.

Visuomet maniau, kad pinigų leidimas yra nuolaidžiavimas savo silpnybėms ir, jei tik galiu, turiu vengti išlaidauti. Kadaise puikiai praleidau šešis mėnesius San Fransiske, išleisdama vos po penkis dolerius per dieną (išskyrus tada, kai turėdavau pasinaudoti drabužių skalbykle). Tačiau dabar nusprendžiau atrasti būdų, kaip leisti pinigus, kad praplėsčiau savo laimės tikslus. Tyrimai rodo, jog tarp pagrindinių psichologinių žmogaus poreikių yra poreikis jaustis saugiam, poreikis gerai jaustis dirbant savo darbą, poreikis būti mylimam, poreikis jausti ryšį su kitais ir poreikis patirti stiprų kontrolės jausmą. Pinigai nepatenkina šių poreikių *savaime*, bet jie tikrai gali padėti. Bet kokias pajamas gaunantys žmonės gali pasirinkti leisti pinigus taip, kad tai juos paverstų laimingesniais, arba ne.

Aš norėjau leisti pinigus taip, kad išlaikyčiau artimesnį santykį su šeima ir draugais, kad suteikčiau sau daugiau energijos ir pagerinčiau sveikatą, kad pašalinčiau nuobodulio, susierzinimo ir šeiminių konfliktų šaltinius, kad paremčiau tai, kas, mano manymu, svarbu, ir kad įgyčiau patirties, kuri mane papildytų ir praplėstų

akiratį. Taigi žingsnis po žingsnio ėmiau ieškoti būdų, kaip išleisti pinigus, kad tai padėtų siekti manųjų laimės tikslų – aišku, neperžengiant proto ribų.

Dėl sveikatos ir energijos: sausio mėnesį jau atradau būdą, kaip išleisti pinigus, kad geriau mankštinčiausi. Treniruotės buvo brangios, bet jaučiausi laiminga žinodama, kad tai svarbu ilgalaikei mano sveikatai.

Taip pat pradėjau daugiau pinigų skirti maistui, kai tekdavo pietauti ne namuose. Anksčiau džiaugdavausi, kai nusipirkdavau riestainį ar javainių batonėlį, nes tai buvo pigu, bet nustojau taip elgtis. Dabar, priešingai, nusipirkusi didelę porciją salotų arba sriubos ir vaisių, mintyse sau įteikdavau „auksinę žvaigždę", nors tokie pasirinkimai atsieidavo daug brangiau.

Dėl santykių: savo sesers vestuvėms surengsiu šventę. Tai kainuos labai daug, bet suteiks ir labai daug laimės. Santykiai su seserimi – o dabar ir su jos sužadėtiniu – buvo vieni svarbiausių santykių mano gyvenime, bet tai, kad jie gyveno Los Andžele, buvo tikras išbandymas. Surengdama šventę galėsiu prisidėti prie vestuvinio jų savaitgalio.

Dėl darbo: nusipirkau rašiklių. Paprastai naudodavausi vienkartiniais tušinukais – pasitenkinimo neteikiančiomis rašymo priemonėmis, kurios kažkokiu būdu materializuodavosi mano krepšyje arba stalčiuje. Bet vieną dieną, kai stovėjau eilėje nusipirkti vokų, žvilgsnis užkliuvo už *Deluxe Uniball Micro* rašiklių, kurie man labai patiko.

„2,99 dolerio už vieną rašiklį! – pamaniau. – Absurdas." Bet po ganėtinai ilgų vidinių ginčų nusipirkau keturis.

Koks malonumas rašyti geru rašikliu, o ne prastai rašančiu reklaminiu vaistinės tušinuku iš gydytojo kabineto. Naujieji rašikliai

buvo nepigūs, bet kai pagalvoju apie tai, kaip dažnai juos naudoju ir kaip vertinu gerą rašiklį, suprantu, kad pinigai buvo išleisti ne veltui. Geri įrankiai padeda darbą paversti malonumu.

Dėl kitų: skyriau pinigų Niujorko viešosios bibliotekos Jaunuomenės programai. Jau buvau skyrusi laiko ir įdėjusi pastangų, kad suformuočiau grupę, kuri remtų vaikų kambarius bibliotekos filialuose. Bibliotekai padėjo mano laikas ir energija, tačiau pinigai irgi pravertė.

Dėl laimingų prisiminimų: balandžio mėnesį nupirkau minėtąsias aplankų dėžes – ir tai buvo puikus kuklus išlaidavimas. Taip pat visada turėjau galvoje vieno brandaus amžiaus draugo pastebėjimą: „Prisimindamas savo vaikų vaikystę, gailiuosi viena, kad nepadarėme daugiau profesionalių nuotraukų." Taip jau nutiko, kad pažinojau vieną puikų fotografą. Tad suorganizavau, kad jis nufotografuotų mano vaikus, ir likau sužavėta rezultato. Tos nuotraukos buvo daug geresnės už paskubomis darytas manąsias, taigi užsakiau kelias kopijas mums ir seneliams. Laimingų laikų prisiminimas labai padeda pasijusti laimingesniam, o kai vartai laimingų laikų fotografijas, tai padeda vaizdingai viską prisiminti. Pinigai, kuriuos išleidau nuotraukoms, sutvirtins šeiminius ryšius, sustiprins laimingus prisiminimus ir užfiksuos prabėgančios vaikystės akimirkas. Tai pakankamai geras atlygis už laimės investiciją.

Priverčiau ir draugę „nusipirkti" laimės, kai užsukau pas ją aplankyti naujagimio (laikydamasi birželio mėnesio pasižadėjimo „dalyvauti").

– Mane jaudina vienas dalykas, – pasakė ji. – Kai buvau vaikas, labai artimai bendravau su savo seneliais, bet mano vyro tėvų, kurie gyvena visai netoliese, vaikas beveik nedomina. Jie jau prisižiūrėjo

anūkų. Mano mamai visada patinka pabūti su kūdikiais, bet ji gyvena Klivlande ir į Niujorką užsuka tik kartą per metus.

– Nagi, – pasiūliau jai, – kodėl tau kas porą mėnesių nenuvykus į Klivlandą bent jau tol, kol sūnus pradės lankyti mokyklą?

– Tai pernelyg brangu, – nusijuokė ji.

– Kainuoja daug, bet juk tau svarbu. Argi negali sau to leisti? – žinojau, kad ji gali.

– Na, gal ir galiu, – pripažino ji, – bet būtų tokia kankynė skristi su kūdikiu.

– Galėtum pasakyti mamai, kad nupirksi jai lėktuvo bilietus, jei ji dažniau atvažiuotų į Niujorką. Ar ji sutiktų atvažiuoti?

– Žinai... esu tikra, kad sutiktų! – pasakė draugė.

Šis sprendimas rodo, kad svarbu pagalvoti apie tai, kaip pinigai gali nupirkti laimę, be to, koks svarbus mano aštuntasis įsakymas: „Nustatyk problemą." Taigi kokia čia buvo problema? Rasti būdą, kaip močiutė ir anūkas galėtų daugiau laiko praleisti kartu.

Išmintingai išleisti pinigai gali padėti tokiems laimės tikslams kaip santykių stiprinimas, sveikatos gerinimas, pasilinksminimas ir visa kita. Be to, emocijos, kurios užplūsta ką nors nusipirkus ar įsigijus, irgi yra stiprios. Laimės teorija teigia: jei persikelsiu į naują būstą arba nusipirksiu naujų batų porą, greitai priprasiu prie savo naujojo daikto ir nebūsiu laimingesnė, nei pirmiau. Nepaisant to, daugelis žmonių įsigyja ką nors dėl trumpalaikio laimės blyksnio, kuris žybteli vien dėl to, kad jie ką nors įsigijo.

Galite pasakyti: tai nėra tikroji laimė, pastaroji gimsta tada, kai darai ką nors gera kitiems, kai esi su draugais ir šeima, kai atrandi savo ritmą, medituoji ir t. t. Bet apsidairiusi tikrai matau, kad daugelis žmonių atrodo laimingi, kai ką nors perka. Tai, kad laimės antplūdis, kurį pajunta žmogus, kai stovi prie kasos aparato, nėra

ypač žavus dalykas, dar nereiškia, jog jis netikras arba kad neformuoja žmonių elgesio. Tyrimai ir kasdienė patirtis rodo, kad netikėtos dovanos gavimas arba nuostaba dėl netikėtos sėkmės suteikia žmonėms tikrą pakylėjimą; tiesą pasakius, viename tyrime, kai tyrėjai norėjo tiriamiesiems sukelti gerą nuotaiką, kad išsiaiškintų jos poveikį, jie tą pasiekė suorganizavę, kad žmonės telefono būdelėje rastų monetų, arba padovanoję pilnus krepšius šokolado. Kai kuriuos žmones taip gundo laimės antplūdis, kuris apima ką nors įsigijus, kad jie išleidžia daugiau pinigų, nei gali, o kai parsineša tuos pirkinius namo, juos apima sąžinės graužatis ir nerimas. Greitos laimės dozė virsta ilgiau trunkančiu nelaimingumo pojūčiu.

Laimės jausmo, kurį žmonės patiria įsigydami daiktus, negalima priskirti tik vartotojiškam pasimėgavimui. Bet koks įsigijimas suteikia bent trumpalaikį tobulėjimo pojūtį ir yra daugybė priežasčių, dėl ko žmonėms taip patinka ką nors pirkti: kad namai būtų tvarkingi, patrauklūs ir viskuo aprūpinti, kad galėtų suteikti ką nors mylimiesiems arba nepažįstamiesiems, kad sukonstruotų ką nors nauja (pavyzdžiui, naujausios technologijos prietaisą), kad turėtų daiktą, kuriuo žavimasi, kad išmokytų savo vaikus, kad gyventų taip, kaip gyvena bendraamžiai, kad gyventų kitaip, nei bendraamžiai, kad pasipuoštų, kad surinktų kolekciją, kad sektų madą, kad mestų iššūkį madai, kad paremtų pomėgį arba profesionalią veiklą, kad pasitarnautų kitiems, kad pateisintų apsipirkimo keliamą malonumą kaip veiklą, kad būtų svetingi ir atsakytų į svetingumą, kad ką nors dovanotų ir suteiktų palaikymą, kad laimėtų arba išlaikytų padėtį, kad dominuotų ir kontroliuotų, kad išreikštų savo asmenybę, kad švęstų, kad išlaikytų tradicijas, kad sulaužytų tradicijas, kad padarytų gyvenimą patogesnį, sveikesnį arba saugesnį, kad gyvenime būtų daugiau išbandymų, nuotykių arba rizikos.

Aš pati retai kada jaučiu „kasos aparato“ laimę. Greičiau atvirkščiai. Paprastai, kai išleidžiu pinigus, mane užplūsta pirkėjo sąžinės graužatis, jausmas, kurį vadinu „parduotuviniu šoku“. Galbūt dėl to taip gerai pastebiu kitų žmonių entuziazmą. Nepaisant to, net ir man „kuklus išlaidavimas“ gali suteikti daug laimės, jei perku išmintingai.

Kai tinklaraštyje įrašiau pasižadėjimą „nebijoti kukliai paišlaidauti“ ir kai žmonės parašė kuklaus išlaidavimo pavyzdžių, mane apstulbino nepaprasta skonių įvairovė.

Daug metų virtuvėje turėjau prastus pigius įrankius. Bet praėjusiais metais paišlaidavau ir nusipirkau kelis gerus peilius. Sumokėjau du šimtus dolerių už tris peilius (universalųjį, skutimo ir duonos raikymo). Jie tikraaaai buvo verti tų pinigų ir tarnaus man amžinai.

Gėda prisipažinti, bet aš pasamdžiau žmogų, kad jis sutvarkytų mūsų rūsį. Pamačiau skelbimą parduotuvės skelbimų lentoje. Nuo to laiko, kai prieš trejus metus persikraustėme, žmona nuolat man primindavo, kad sutvarkyčiau rūsyje esantį šlamštą. Niekada gyvenime nesijaučiau toks laimingas išrašydamas čekį. Tai netgi buvo ne itin brangu, ypač pardavus keletą rūsyje buvusių daiktų.

Kalėdų proga šiais metais pasidovanojau kelias pagalves :-). Žinojau, kad man nepatinka senosios, be to, grandininė reakcija nuo jų poveikio mano patogumui -> miego valandoms ir kokybei -> kasdienei nuotaikai -> darbo produktyvumui – labai įkvėpė.

Įsigijau šunį. Augintinis reikalauja daug daugiau išlaidų, nei tikėjausi (maistas, skiepai, sumokėti kaimynui, kad pasirūpintų juo man išvykus ir taip toliau), bet ir suteikia daug daugiau džiaugsmo, nei tikėjausi. Aš gyvenu viena ir tai, kad turiu šunį, suteikia labai daug laimės.

Grįžtant prie tos pačios temos, vienas iš man labiausiai patikusių „kuklių paišlaidavimų" buvo tai, kas daugumai žmonių turbūt visai neatrodytų patrauklu, o man – daugel metų geisto daikto įsigijimas. Paskambinau į žinomą Manhatano vaikiškų knygų parduotuvę „Stebuklų knygos" ir užsisakiau visą penkiolikos L. Franko Baumo (L. Frank Baum) „Ozo" knygų rinkinį „Ypatingasis burtininko rinkinys" (*Wizard's Super Special*). Kai po dviejų savaičių atidariau dėžę su knygomis, mane užplūdo didžiulis džiaugsmas. Knygos buvo vienodo dizaino, kietai įrištos, vienodomis nugarėlėmis, nuostabiais viršeliais ir originaliomis spalvotomis iliustracijomis.

Pozityvieji psichologai pradėtų ginčytis ir sakyti, kad prie savo pirkinio priprasiu. Greitai priprasiu prie to, kad turiu šias knygas, jos stovės mano knygų lentynoje ir kaups dulkes, o man nuo to nebus nė kiek ne geriau nei anksčiau. Nesutinku. Jaučiu didelę aistrą vaikiškai literatūrai, tad žinau, kad šios knygos pakels nuotaiką kaskart, kai jas pamatysiu. Juk laikau ir didžiulę krūvą senų sudėvėtų *Cricket* žurnalų, kuriuos turėjau būdama vaikas, ir vien tik dėl to, kad pamatau juos lentynoje, pasijuntu laiminga.

Kaip visuomet, reikėjo „būti Grečen" ir rinktis išmintingai. Aš pasijuntu laiminga, kai leidžiu pinigus daiktams, kurie *man* patinka, o kad atrasčiau tai, ko iš tikrųjų noriu *aš*, o ne kopijuočiau kitų žmonių norus, reikia save pažinti ir laikytis disciplinos. Vienas iš pirkinių, kuris labiausiai pradžiugino mano tėtį, buvo kinų biliardas. Vaikystėje jis ištisas valandas žaisdavo biliardą ir viena iš jo svajonių buvo nuosavas biliardas, kad būtų galima žaisti kada tik panorėjus ir už dyką. Dėl tokio pirkinio ne visi pasijustų laimingesni, bet jis pasijuto.

Tuo metu, kai intensyviai mąsčiau apie pinigų ir laimės santykį, draugės mergvakaryje užmezgiau pokalbį su viena iš viešnių.

Pasakiau jai, kad mėginu išsiaiškinti, kaip „nusipirkti laimės". (Kol jai aiškinau apie visą šį reikalą, man po truputį ėmė rodytis, kad pamažu darausi tikra laimės nuoboda.)

Bet ją gerokai papiktino mano pasiūlymas.

– Taip neteisinga! – pasakė ji. – Laimės nenupirksi!

– Nesutinki?

– Aš esu puikus pavyzdys. Neuždirbu labai daug. Prieš keletą metų paėmiau visas santaupas ir nusipirkau arklį. Mama ir visi aplinkiniai kartojo, kad aš išprotėjau. Bet dėl to arklio jaučiuosi nepaprastai laiminga, nors ir išleidau visus sutaupytus pinigus jam įsigyti.

– Bet, – sutrikusi pasakiau, – pinigai *padarė* tave laimingą. Juk esi laiminga, kad nusipirkai arklį!

– Bet aš nebeturiu pinigų, – pasakė ji. – Aš juos visus išleidau.

– Taip, nes išleidai juos tam, kad *nusipirktum arklį*.

Ji papurtė galvą ir neteko vilties, kad ką nors suprasiu.

Tačiau kartais, kai mėgindavau „nusipirkti laimės", man nepavykdavo. Bergždžiai sumokėjusi už narystę sporto klube – „Vajė, tai kainuoja tiek daug, dabar jau būsiu priversta vaikščioti į sporto salę" – tą pavadinčiau „brangaus sporto klubo narystės efektu".

Brangaus sporto klubo narystės efektas pasireiškia tada, kai už ką nors sumoku, kad paskatinčiau save daugiau laiko skirti tam, kas man patinka ir yra smagu. Pavyzdžiui, norėdama nusipirkti *Mod Podge* dekupažo priemonių, nuėjau į didžiulį prekybos centrą. Aš tikrai norėjau išbandyti dekupažo techniką. Bet tas priemones pirkau labai seniai ir dar niekada jų nepanaudojau. Noriu skirti laiko kūrybiniams projektams, bet vien tai, kad išleisiu pinigų reikiamoms priemonėms, nesuteiks tai veiklai pirmenybės. Turiu nuspręsti skirti laiko, tačiau akivaizdu, kad jo nerandu. (Dekupažo

priemonių panaudojimas gali būti vienas iš mano antrojo laimės projekto pasižadėjimų.) Lygiai taip pat ir vienas mano darbuose paskendęs draugas nusipirko teniso raketę, nes nori dažniau žaisti tenisą, bet vis dar jos nepanaudojo. Teniso raketė išreiškia troškimą ką nors gyvenime pakeisti, bet vien tik jos įsigijimas to nepadarys. Tas draugas pirmiausia turėjo pakoreguoti darbotvarkę, o ne ieškoti geros raketės.

Akivaizdu, „laimės pirkimas" turi ribas. Žinojau, kad geriau nepražiopsoti hedonizmo rutinos poveikio, kuris žavingą prabangą greitai permaino į nuobodžią būtinybę. Kuklus išlaidavimas suteiks laimės tik tada, jei tą darysiu retai. Pavyzdžiui, viešbučio kambarių aptarnavimas. Iki savo medaus mėnesio viešbučiuose niekada nesinaudojau kambarių aptarnavimo paslaugomis ir tą išmėginti buvo labai smagu. Bet jei keliaučiau verslo reikalais ir dažnai naudočiausi kambarių aptarnavimo paslaugomis, tai jau nebebūtų toks didelis malonumas.

Pinigai leidžia jausti nuolatinę prabangą ir turėti privilegijas, dėl to gali nublankti šių dalykų reikšmė, be to, pinigai suteikia galimybę patirti greitą pasitenkinimą, dėl to patiriama mažiau laukimo laimės. Taupymas, kaupimas, įsivaizdavimas, planavimas, tikėjimasis – šie etapai padeda jaustis laimingesniems.

Net ir menkiausias malonumas gali pasidaryti prabanga, jei pasitaiko pakankamai retai, pavyzdžiui, malonumas užsisakyti restorane kavos, nusipirkti knygą arba pažiūrėti televizorių – būtent dėl to trūkumas, nors ir nelabai mėgstamas, yra vienas iš veiksmingiausių vaistų nuo hedonizmo rutinos. Mano draugė pasakojo, kad 1990 metais jai gyvenant Rusijoje ten nuolat prapuldavo karštas vanduo, kartais net ištisoms savaitėms. Ji sakė, kad per visą gyvenimą ne-

daug kas prilygo laimės jausmui, kuris užplūsdavo tomis dienomis, kai vėl atsirasdavo karštas vanduo. Bet dabar ji gyvena Jungtinėse Amerikos Valstijose, kur karštas vanduo niekada nedingsta, ir ji apie tai nebesusimąsto.

Hedonizmo rutina reiškia, kad išlaidavimas dažniausiai nėra tenkinantis kelias laimės link, bet, nepaisant to, pinigai gali padėti. Mano tėtis iki šiol prisimena dieną, kai suvokė, kad gali sau leisti pasisamdyti žmogų, kuris nupjautų pievelę. Kai kurie geriausi dalykai gyvenime neatsiranda už dyką.

Apie pinigų poveikį, turint galvoje pirmąją nuostabiąją tiesą, galima mąstyti ir kaip apie „tobulėjimo pojūtį", kuris vaidina svarbų vaidmenį laimei. Mums reikalingas *dvasinis* augimas, bet kad ir kaip žmonės tą neigtų, *materialinė* raida irgi suteikia labai daug pasitenkinimo.

Esame labai jautrūs pokyčiams. Dabartį matuojame lygindami ją su praeitimi ir pasijuntame laimingi, kai matome, kad kas nors pasikeitė į gera. Viename tyrime žmonių buvo klausiama, ar jie dirbtų darbą, už kurį pirmaisiais metais gautų 30 tūkstančių JAV dolerių atlyginimą, antraisiais – 40 tūkstančių, o trečiaisiais – 50 tūkstančių JAV dolerių, ar darbą, už kurį pirmaisiais metais gautų 60 tūkstančių JAV dolerių, antraisiais – 50 tūkstančių, o trečiaisiais – 40 tūkstančių JAV dolerių. Paprastai žmonės geriau rinkdavosi pirmąjį variantą, kur atlyginimas kyla, nepaisant to, kad po trejų metų, užuot uždirbę 150 tūkstančių JAV dolerių, jie tebūtų pelnę 120 tūkstančių. Jų sprendimas galbūt atrodo neracionalus, bet iš tikrųjų žmonės, kurie pasirinko pirmąjį variantą, suprato, kad norint jaustis laimingam, labai svarbu jausti *tobulėjimą*. Žmonės yra labai jautrūs santykiniams sąlygų pokyčiams, nesvarbu, ar pastarieji geresni, ar blogesni.

Tobulėjimo pojūtis daro tokią didelę įtaką laimės jausmui, kad dažnai tikslo siekimo procesas vertinamas labiau nei pats tikslas. Ne mokslininkas ir ne filosofas, o rašytoja Liza Griunvald (Lisa Grunwald) sugalvojo puikiausią šio laimės principo apibendrinimą: „Geriausia yra gerai, geriau yra geriausia."

Vienas iš motinystės srities iššūkių, kurio nepavyko įveikti balandžio mėnesį, nors galbūt tą padaryti reikėjo, – tai nustatyti ribas perkant dovanas vaikams. Pavyzdžiui, kaip siurprizą nupirkau Elizai didelę optinių apgaulių knygą. Kaip ir tikėjausi, jai ta knyga labai patiko – Eliza įniko ją skaityti, vartė su draugais, laikė pasidėjusi ant savo stalo. Buvau labai patenkinta, kad išrinkau Elizai tokią knygą. Paskui, neilgai trukus, užsukau į vaistinę, kur stovėjo eilė pigių vaikiškų knygelių. Pamačiau knygą su optinėmis apgaulėmis ir vos nenupirkau – Elizai taip patiko anoji knyga. Bet susilaikiau. Ji jau turėjo knygą su trimis šimtais optinių apgaulių, šioje knygoje tikriausiai nebuvo nieko nauja. Be to, dar pagalvojau: ar tai, kad Eliza gaus antrą optinių apgaulių knygą, nesumažins jos džiaugsmo pirmąja. Pastaroji nebeatrodys tokia stebuklinga ir pati geriausia.

Elizos lopšelio auklėtoja papasakojo istoriją apie vieną keturmetį berniuką: jis turėjo mėlyną mašinėlę, kurią labai mėgo. Ją visur nešiodavosi ir nuolat su ja žaisdavo. Po kiek laiko jį aplankė močiutė ir nupirko dešimt žaislinių mašinėlių, bet vaikas liovėsi žaidęs su visomis.

– Kodėl nebežaidi su mašinėlėmis? – paklausė ji. – Juk taip mėgai tą mėlynąją.

– Negaliu mėgti tiek daug mašinėlių, – atsakė jis.

Labai nesunku padaryti tokią klaidą: manyti, kad jausiesi laimingesnis, jei turėsi daugiau to, kas tau patinka arba ko trokšti turėti.

PIRK TAI, KAS REIKALINGA

Atkreipusi dėmesį į žmonių požiūrį į pinigus, pastebėjau du skirtingus pirkimo būdus: „pirkti nepakankamai“ ir „pirkti pernelyg daug“. Aš perku nepakankamai.

Mano nepakankamo pirkimo esmė ta, kad vis atidėlioju ką nors pirkti arba perku kuo mažiau. Druskos tirpalo, kurį naudoju dukart per dieną, perku po vieną buteliuką. Tokių dalykų kaip žieminis paltas ar maudymosi kostiumėlis neperku tol, kol nebūnu priversta to padaryti. Labai įtartinai vertinu ypatingosios paskirties daiktų pirkimą, kaip antai lagamino, rankų kremo, plaukų kondicionieriaus, guminių batų, *Kleenex* servetėlių. Dažnai nutinka taip, kad ruošiuosi pirkti kokį nors daiktą, o paskui nusprendžiu: „Nusipirksiu jį kitą kartą“ arba „Mums tai nėra būtina“. Kadangi esu ta, kuri perka nepakankamai, dažnai susierzinu, mat ko nors pristingu. Labai dažnai vėlų vakarą tenka bėgti į vaistinę. Mane supa aptriušę, nelabai veikiantys ar nelabai tinkami daiktai.

Su nuostaba žvelgiu į įvairenybes, kurias matau pas savo per daug pirkti linkusius draugus. Paprastai jų namuose galima rasti labai daug lėtai sunaudojamų daiktų atsargų, kaip antai šampūno arba vaistų nuo kosulio. Jie perka tokius daiktus kaip įrankiai ar techninės priemonės ir mano, kad „gali būti, jog vieną gražią dieną to prireiks“. Prieš išvykdami į kelionę arba atostogauti jie visko prisiperka. O paskui daug ką išmeta – pieną, vaistus, net muilo buteliukus – mat jų galiojimo laikas jau būna pasibaigęs. Jie perka vildamiesi, kad „tai bus puiki dovana“, nors nežino, kam konkrečiai tą daiktą būtų galima dovanoti. Tie, kurie perka per daug, jaučia tokią pat įtampą, kaip ir aš. Juos slegia daugybė pavedimų, kuriuos

jaučiasi įsipareigoję atlikti, ir nereikalingi daiktai bei atliekos, kurie paprastai atsiranda pernelyg daug visko perkant.

Kai tinklaraštyje parašiau apie šias dvi kategorijas, daug žmonių, kurie perka nepakankamai, ir tų, kurie perka pernelyg daug, parašė savo pastebėjimus. Mano aprašymuose žmonės nesunkiai atpažino save.

Esu linkusi pirkti daugiau, nes kai perku mažiau, būnu susierzinusi ir jaučiuosi sutrikusi. Man patinka, kai mano mergaitės turi daugiau nei po vieną porą pėdkelnių, kai namuose turime popierinių rankšluosčių, kurių užteks dviem savaitėms, kai turiu naują buteliuką šampūno, kad būčiau pasirengusi, kai baigsis senasis. Jei namuose baigiasi servetėlės, pienas ar sauskelnės, mano manymu, mama tokiais atvejais negali pasiteisinti. Man labai patinka jausmas, kai grįžusi iš *Costco* prekybos centro viską sudėlioju ir jaučiuosi visiškai apsirūpinusi.

Aš perku nepakankamai, ir ta penkiolikos metų senumo *LL Bean* pižama buvo gera tol, kol vieną dieną tiesiog rankose suplyšo į skutelius...

Esu iš tų, kurie perka per mažai, anksčiau dėl to labai didžiuodavausi. Tačiau vieną dieną supratau, kad tai labiau panašu į apsėdimą, o ne į pasirinkimą. Retai kada turėdavau atsarginių priemonių, kaip antai dantų pastos ar muilo. Paprastai atsarginių dalykų einu pirkti likus vos kelioms valandoms iki tol, kol jie pasibaigs. Anksčiau buvau menininkė ir manau, kad manasis įprotis taupyti išsiugdytas dar tais laikais. Bet dabar jį sunku sulaužyti. Tačiau džiaugiuosi, kad neseniai, užuot pirkusi du įprastinius ritinėlius popierinių rankšluosčių, nusipirkau šešis ir įsigijau tris naujas staltieses. Ir staiga pasijutau neįtikėtinai turtinga. Nustebau pamačiusi, kaip nudžiugau dėl tokių paprastų dalykų.

Žinojau, kad būčiau laimingesnė, jei sąmoningai pasipriešinčiau impulsui pirkti nepakankamai ir pasistengčiau pirkti tai, ko man reikia. Pavyzdžiui, atsikračiau įpročio paskutinę minutę pildyti tualetinio popieriaus atsargas. Viena iš mano suaugusiojo paslapčių skelbia: „Visada turėk atsarginį ritinėlį tualetinio popieriaus", kad jis niekada nepasibaigtų ir kad prireikus būtų galima išsisukti iš liūdnos padėties.

Užsiminiau apie šią problemą Džeimiui.

– Mes panašūs į *Walmart*, – pasakė jis. – Užuot kaupę atsargas, leidžiame, kad visas uždarbis mums dirbtų.

– Ką gi, – pasakiau, – dabar investuosime į tai, kad turėtume atsargų.

Išmintingiems žmonėms patinka nuosaikumas, bet tualetinio popieriaus tikrai noriu turėti pakankamai. Toks nedidelis susierzinimas gali būti stebėtinai didelis trukdis laimei. Samuelis Džonsonas pastebėjo: „Gyventi ir nepaliaujamai trokšti nedidelių dalykų yra galbūt ne visiškos kančios, bet nuolatinio susierzinimo būsena."

Kitas dalykas, kurio man tikrai reikėjo, tai baltų marškinėlių, mat dėviu juos beveik kiekvieną dieną. Pirkti tuos marškinėlius man patinka tik su mama, todėl palaukiau, kol ji atvažiavo iš Kanzaso. Norėjau marškinėlių, kurie būtų minkšti, tamprūs, ne per ploni, „V" kaklo formos, ilgomis rankovėmis, o man pačiai tokius susirasti ir nusipirkti atrodė neįveikiama užduotis. Mamos tai neišgąsdino.

– Eisime į *Bloomingdale* parduotuvę, – nusprendė ji.

Tą pačią minutę, kai įžengiau į parduotuvę, pasijutau apsvaigusi, o mama ryžtingai keliavo iš vieno skyriaus į kitą. Kai ji pradėjo savo metodišką „patikrą", sekiau iš paskos ir nešiau marškinėlius,

kuriuos ji buvo ištraukusi. Kai mama išrinko visus baltus marškinėlius, kurie tik buvo tame aukšte, aš juos visus pasimatavau – kukliai skaičiuojant, dvidešimt vienetų. Nusipirkau aštuonis.

Mama labai uoliai prisidėjo prie tobulų baltų marškinėlių paieškos, bet prie kasos aparato pamačiusi vienspalvės medvilnės krūvą, paklausė:

– Ar tu tikrai nenori jokių kitų spalvų? Čia tikrai labai daug baltos spalvos.

– Na... – suabejojau aš.

Ar aš tikrai norėjau tiek daug baltų marškinėlių? Tada prisiminiau tyrimą, kuris rodė, kad žmonės mano, jog įvairovė jiems patinka labiau, nei yra iš tikrųjų. Kai žmonių buvo prašoma išsirinkti užkandžių valgiaraštį kelioms savaitėms į priekį, jie rinkosi įvairų maistą, bet jų paprašius rinktis valgį kas savaitę, tiriamieji pasirinkdavo vis tą patį mėgstamą užkandį.

Parduotuvėje pamaniau, kad spalvų įvairovė gal ir visai neblogai. Bet žinojau, kad atsistojusi prie savo spintos vėl norėsiu išsitraukti tuos pačius dalykus: baltus „V" kaklo formos marškinėlius, juodas jogos kelnes ir sportbačius.

Pirk tai, kas reikalinga.

– Taip, noriu tik baltų, – tvirtai atsakiau.

Pasisekimo su marškinėliais įkvėpta pakeičiau suskilusį kokteilių plaktuvą. Nusipirkau asmeninį pašto antspaudą su siuntėjo adresu. Supratau, kokie paradoksalūs buvo nepakankamo pirkimo padariniai – reikėjo *dažniau eiti apsipirkti*, o papildomų daiktų pirkimas reiškė, kad reikės dažniau stovėti eilėje prie kasos. Nupirkau baterijų, pleistrų, lempučių, sauskelnių – dalykų, kurių, žinojau, ilgainiui prireiks. Galiausiai užsakiau vizitines korteles, o tai atidėliojau daugel metų. Mat pasijutau įkvėpta, kai viename susitikime kažkas

padavė geriausiai atrodančią vizitinę kortelę, kokią kada nors esu mačiusi. Išsiaiškinau visą informaciją, kad galėčiau užsisakyti tokią pat sau.

Tai, kad apsisprendžiau dėl vizitinių kortelių, parodė, jog priklausau ne tik nepakankamai perkančiųjų, bet ir „pasitenkinančiųjų" tipui, pastarųjų priešybė – „maksimalistai". *Pasitenkinantieji* (taip, būtent pasitenkinantieji) yra tie, kurie nusprendžia arba imasi veiksmų, kai tik kas nors atitinka visus jų reikalavimus. Tai nereiškia, kad juos patenkins vidutiniški dalykai, jų reikalavimai gali būti labai aukšti, bet, pavyzdžiui, vos tik suradę viešbutį, kuris atitinka jų pageidavimus, makaronų padažą arba vizitinę kortelę, jie yra patenkinti. *Maksimalistai* nori priimti optimaliausią sprendimą. Net ir tada, kai pamato, pavyzdžiui, dviratį arba kuprinę, kurie atitinka jų reikalavimus, jie negali priimti sprendimo tol, kol neišnagrinėja visų įmanomų variantų, kad išsirinktų patį geriausią.

Tyrimai rodo, kad pasitenkinantieji paprastai yra laimingesni nei maksimalistai. Maksimalistai turi skirti daug daugiau laiko ir energijos, kad priimtų sprendimą, ir dažnai jie labiau nerimauja dėl to, ar iš tikrųjų pasirinko geriausiai. Kaip pirkėja, mano mama yra geriausias vadinamojo „laimingo riboto maksimalisto" pavyzdys. Tam tikrose srityse ji yra maksimalistė, mat jai patinka pats kiekvienos galimybės aiškinimosi procesas. Štai dabar, kai Eliza ir Eleonora turėjo barstyti žiedlapius per mano sesers vestuves, žinojau, kad mamai be galo patiks apžiūrėti visas įmanomas sukneles. Maksimalistus labai dažnai vargina ieškojimo procesas, bet jie vis tiek negali apsistoti ties tuo, kas nėra geriausias variantas. Skirtumas tarp minėtųjų kategorijų lemia vieną iš priežasčių, dėl ko toks didelis miestas kaip Niujorkas kai kuriems žmonėms gali atrodyti varginantis. Mat maksimalistui Niujorke gali tekti ištisus mėnesius

rinktis miegamojo baldus ar medines pakabas. Kanzase net ir pats aistringiausias maksimalistas gana greitai susidarys nuomonę apie esamą asortimentą.

Daugumai žmonių būdingi abiejų šių kategorijų ypatumai. Beveik visose srityse aš save laikiau pasitenkinančiųjų tipo atstove ir, tiesą pasakius, dažnai jausdavausi kalta, kad prieš priimdama sprendimą nepaieškau daugiau variantų. Teisės mokykloje viena draugė prieš nuspręsdama, kur atlikti vasaros praktiką, ėjo į pokalbius su penkiasdešimčia teisės firmų, aš kalbėjausi su šešiomis. Galiausiai abi pasirinkome tą pačią firmą. Kai priskyriau save „pasitenkinančiųjų" tipui, pasijutau labiau patenkinta dėl požiūrio į sprendimų priėmimą, užuot jautusis tingi ir nedora, galėjau vadinti save apdairia. Puikus pavyzdys, kaip galima pažiūrėti į save iš kitos pusės.

NETAUSOK

Esu linkusi prisirišti: prie daiktų, prie idėjų. Skustuvus naudoju tol, kol jie visai atšimpa, dantų šepetėlius laikau tol, kol jie pagelsta ir nudyla. Aš turiu ir tvarkingų dalykiškų drabužių, ir minkštų, nublukusių šortų bei medvilninių marškinėlių, bet kai aplink tave dėmėti ar sudėvėti daiktai, tai per daug malonumo neteikia. Pastebėjau, kad dažnai taupau daiktus visai be pagrindo. Kaip ir tie balti marškinėliai, kuriuos nusipirkau. Kai pagaliau įveikiau tą iššūkį ir juos nusipirkau, atėjo eilė kitam išbandymui – juos dėvėti. Kai išėmiau marškinėlius iš parduotuvės maišelio ir sudėjau ant lentynos – pardavėja buvo juos tobulai sulanksčiusi, o to aš niekada neišmokau – pajutau, kad noriu juos „išsaugoti" naujus ir nepaliestus. Bet nedėvėti drabužių yra toks pat švaistymas kaip ir juos išmesti.

Vienas iš mano laimės projekto tikslų buvo nustoti kaupti ir visiškai savimi pasitikėti, kad galėčiau sunaudoti daiktus, atiduoti juos arba išmesti. Ir ne tik tai – aš norėjau nustoti jaudintis dėl to, kiek pinigų prarandu ir kiek gaunu. Norėjau *netausoti ateičiai.*

Prieš keletą metų sesuo gimtadienio proga padovanojo man gražią raštinės reikmenų dėžutę. Ši man labai patiko, bet reikmenimis niekada nesinaudojau. Pavyzdžiui, siųsdama nuotraukas seneliams susilaikydavau ir jų neliesdavau, nes norėjau „pataupyti", bet ar galėjo būti dar tinkamesnė situacija jiems panaudoti? Žinoma, kad turiu naudoti visa tai dabar. Netausoti.

Taigi apžiūrėjau butą norėdama atrasti, ką būtų galima sunaudoti. Sunkiausia buvo apsispręsti dėl daiktų, kurie pusiau veikė: dėl vaizdo kameros, kurios priartinimo ir atitolinimo funkcija neveikė, dėl blogai veikiančio etikečių spausdintuvo. Aš labai nemėgstu eikvoti, bet pataisyti tuos daiktus turbūt kainuotų daug daugiau pinigų (ir daug daugiau laiko), nei juos pakeisti, o naudotis sugedusiais daiktais man tikrai nepatiko. Tad pakeičiau juos naujais.

Mano tikslas neapsiribojo vien tuo, kaip elgiuosi su daiktais, jis apėmė ir idėjas. Pavyzdžiui, sugalvojusi puikią temą tinklaraščiui, dažnai pagaudavau save mąstant: „Tai puiki idėja, pasilaikyk ją kitai dienai." Kodėl? Kodėl reikia atidėlioti? Turėjau pasitikėti, kad tai ne viskas, kad ateityje kils naujų minčių, todėl geriausiais dalykais reikia naudotis *dabar.* Kūrybingumui geriau idėjas išlieti, o ne dalyti arbatiniu šaukšteliu.

„Netausoti" reiškė ir tai, kad neturiu būti labai jau produktyvi. Kažkurį vakarą mudu su Džeimiu išsinuomojome „Jonvabalį" (*Junebug*) – nepaprastą filmą apie meilės ir laimės prigimtį. Jį pažiūrėjusi labai norėjau dar kartą peržiūrėti kelias man labai patikusias scenas, bet nusprendžiau, kad tai bus laiko švaistymas. Tada

prisiminiau pasižadėjimą, kuriame buvo ir priesakas paišlaidauti. Juk žinau, kad kartais tai, kuo užsiimu švaistydama laiką, ilgainiui pasirodo ganėtinai vertinga. Nuėjau į „Scenų parinkties" meniu, kad dar kartą peržiūrėčiau sceną apie bažnyčios bendruomenės susiėjimą.

Tačiau pati svarbiausia pasižadėjimo „netausoti" prasmė buvo ne pinigų skaičiavimas, ne meilė ir ne dosnumas. Ji buvo susijusi su manuoju vasario mėnesio pasižadėjimu „nesitikėti pagyrų ar įvertinimo". Norėjau nustoti reikalauti pagyrų ar atlygio. Šventoji Teresė iš Lizjė rašė: „Kai myli, neskaičiuoji." Aš labai daug skaičiuoju ir visuomet laukiu atlygio, ypač iš Džeimio.

„Praėjusį vakarą maudžiau Eleonorą, todėl tu..."

„Leidau tau numigti, todėl tu..."

„Rezervavau lėktuvo bilietus, todėl tu..."

Ne! Tiesiog atiduok. Negalvok apie atlygį. Aktorė Sara Bernard (Sarah Bernhardt) pastebėjo: „Žmogus tampa turtingas, kai atiduoda save." Negana to, vienas intriguojantis tyrimas parodė, kad Saros Bernard posakis yra teisingas *tiesiogine prasme*: žmonės, kurie aukoja pinigus labdarai, tampa turtingesni nei tie, kurie neaukoja. Išnagrinėjęs painius skaičius, kad sukontroliuotų skirtingus kintamuosius, tyrėjas priėjo išvadą, kad aukojimas labdarai nėra susijęs vien su didesnėmis pajamomis, iš tikrųjų labdara *yra* didesnių pajamų priežastis. Šį stebinantį reiškinį galima paaiškinti tuo, kad labdaringa veikla skatina smegenų stimuliaciją, be to, žmonės, kurie užsiima labdara, turi daugiau galimybių pakilti į vadovaujančią poziciją.

Tikra tiesa, kad mano namuose tas „netausojimas" suteikia labai daug meilės ir švelnumo, o skaičiavimai ir išskaičiavimai kelia apmaudą.

Kad šis svarbus, bet sunkiai įsimenamas pasižadėjimas išliktų mano galvoje kaip svarbiausias dalykas, susiradau sau suvenyrą. Kai vieną iš paskutinių kartų lankiausi pas senelę prieš jos mirtį, pasiėmiau *My Sin* kvepalų buteliuką, kuris nuo senų senovės stovėjo jos darbo kambaryje. Buteliukas vis dar buvo dėžutėje ir šią atidariusi pamačiau, kad jis pilnas. Nepaklausiau senelės apie tą buteliuką, bet esu tikra, kad prieš daug metų kas nors tuos kvepalus jai padovanojo ir ji juos „taupė". Kam? Po močiutės mirties pasiėmiau tą dėžutę ir laikau ją savo biure, kad prisiminčiau, jog reikia „netausoti".

Parašiau tinklaraštyje apie tą kvepalų buteliuką ir keletas skaitytojų papasakojo apie savo „netausojimo" patirtis.

Jūsų istorija man primena gražias linines servetėles, kurias radau mamos namuose jai mirus. Tuose namuose gyvenau ILGĄ laiką ir tų servetėlių NIEKADA nepastebėjau. Pasirodo, mama jas „taupė". Kam? – neturiu nė menkiausio supratimo. Bet niekada jų taip ir nepanaudojo. Dabar jos mano ir esu tikra, kad panaudosiu tas servetėles, kai tik kas nors apsilankys pas mane vakarienės, o tai įvyks rytoj vakare! Gyvenimas per trumpas, kad saugotume „geruosius" indus, „geruosius" apatinius arba „geruosius" BET KĄ vėlesniam laikui, nes „vėliau" gali ir neįvykti.

Negaliu patikėti, kad yra žmonių, kurie elgiasi taip pat! Ištisus metus su tuo kovojau. Supratau, kad tas dalykas tikrai gadina nuotaiką! Maniau, kad turiu tausoti naujesnius, geresnius daiktus „blogesniems laikams" (tai skamba pesimistiškai!). Labai liūdna, bet pamačiau, kad perteikiau šį įprotį ir dukrai (pvz., neišnaudok visų žaislo baterijų!). Manau, tada tą ir supratau. Dabar pradėjau viską naudoti šiandien... nes niekas nežino, kas bus rytoj!

Ši pamoka man buvo skausminga. Kai buvau vaikas, seneliai Hanukos šventės proga padovanojo man prabangią meno reikmenų dė-

žutę: labai gražius teptukus, dažus, kreideles, popieriaus ir t. t. Aš tą dėžutę „tausojau" planuodama, kad panaudosiu reikmenis tada, kai tapsiu geresnė dailininkė, nes nenorėjau viso to iššvaistyti. (Kai esi vaikas, nuoširdžiai tiki, kad kada nors įgysi daugiau įgūdžių, todėl ši mintis nebuvo visiška beprotybė.) Vieną dieną pradėjau ieškoti tos dėžutės ir niekaip negalėjau rasti. Mama pasakė: „Niekada nepalietei to rinkinio, tad pamaniau, kad tau jis neįdomus." Ji buvo nunešusi dėžutę į padėvėtų daiktų krautuvę! Jaučiausi visiškai sugniuždyta. Bet niekada to nepamiršau. Kartais „vėliau" tampa „niekada".

KO NORS ATSISAKYK

Kartais tai, nuo ko pasijunti laimingas, kartu daro tave ir nelaimingą, pavyzdžiui, rūkymas, dar vienas kekso gabalėlis, penktą kartą iki trečios valandos nakties žiūrimas filmas „Krikštatėvis" (*The Godfather*) ir – vienas iš pačių populiariausių laimės suteikiančių / nelaimingą darančių užsiėmimų – apsipirkimas. Daugeliui žmonių labai patinka pirkti, bet jiems grįžus namo „kasos aparato laimė" pavirsta į sąžinės graužatį ir kaltės jausmą.

Nors paprastai perku nepakankamai, retkarčiais pereinu į „pirkti" režimą, draugė kartą tai pavadino „pravažiuojamojo pirkimo režimu". Tas nutiko, kai persikėlėme į dabartinį būstą. Pirmą kartą gyvenime namuose turėjau mažą darbo kambarį ir krausčiausi iš proto jį įrengdama. Nusipirkau sudėtingą darbo kėdę, medinį stalo dėklą, specialias dėžes darbo priemonėms, įvairiausių vokų ir įmantrių užrašų knygelių bei lipnių lapelių, prašmatnių raštuotų gumelių, ausines telefonui, papildomą bateriją nešiojamajam kompiuteriui – pirkau viską, kas tik atėjo į galvą.

Ir tik įsigijusi mažą magnetinį čirškiančio paukštelio formos popieriaus laikiklį pradėjau jaustis kalta, kad kaupiu tiek daug daiktų.

Nusprendžiau „ko nors atsisakyti". Turėjau viską, ko man tikrai reikėjo, tad nustačiau taisyklę: daugiau darbo kambariui nieko nepirksiu. Visiškai atsisakiau išlaidavimo šioje srityje – ir buvo gera pasakyti sau „ne" bei nustoti pirkti. Pakaks.

Kai tinklaraštyje parašiau apie savo patirtį laikytis pasižadėjimo „ko nors atsisakyti", vienas žmogus parašė: „Geriau dėmesį kreipti į teigiamus dalykus. Užuot sakius sau „ne" arba „niekada", galvok apie tai, ko nori, ir elkis saikingai. Antraip tik pasmerki save pulti į kraštutinumus ir nesėkmes."

Tai gera mintis, kurią verta prisiminti, bet nesutinku, kad ji visuomet teisinga. Pirmiausia, kai bandau ko nors atsisakyti, man lengviau to atsisakyti visiškai, o ne toliau tą daryti, bet saikingai. Be to, kartais gera pasakyti: „Aš to nebedarysiu!" „Pakaks!" „Gal rytoj, bet ne šiandien". Laimės specialistai pabrėžia, kad paprasčiausias sprendimo priėmimas ir jo laikymasis yra laimės šaltinis, nes tai suteikia kontrolės, veiksmingumo ir atsakomybės pojūtį. Ypač jei patiriant finansinę įtampą pavyksta sukontroliuoti finansus – nors ir simboliškai – tai gali pakelti nuotaiką, mat imiesi priemonių savo padėčiai stabilizuoti ir pagerinti. Tuo metu, kai nerimavau dėl išlaidų, susijusių su naujuoju mūsų butu, labai guodė tai, kad atsisakau išlaidauti tam tikroje srityje. (Ekonomiškai vertinant, tai nebuvo itin racionalu, nes vienai virtuvės kėdei prireikė visų vielasiūlės santaupų, tačiau, nepaisant to, tai buvo psichologiškai veiksminga.)

Tinklaraščio skaitytojų pasiteiravau, ar kas nors iš jų, visiškai atsisakęs tam tikros kategorijos pirkinių, pasijuto laimingesnis, ir daug žmonių parašė apie tai, ko jie atsisakė: „cinamono bandelių pirkinėjimo oro uostuose – brangu ir nesveika", „automobilio", „loterijos bilietų", „spaudos – dabar laikraščius ir žurnalus skaitau tik internete" bei „nuolat keisti mobilųjį telefoną į paskutinės laidos aparatą".

Kai prieš pusantrų metų persikėliau į dabartinę gyvenamąją vietą, neužsisakiau kabelinės televizijos. Tai reiškė, kad neturėsiu jokios transliuojamos televizijos. Nuo tada žiūrėti televizorių reiškia „*Netflix* kanalą arba nieko".

Tokį pasirinkimą lėmė ekonominiai tikslai, tačiau tai turėjo ir filosofinį atspalvį. Kai ateis laikas, kuomet norint pasiekti savo tikslus nebereikės taip taupyti, pagalvosiu iš naujo, bet esu įsitikinęs, kad net ir užsisakęs kabelinę televiziją, vis tiek žiūrėsiu mažiau.

Atsisakėme:

– vandens buteliukuose,

– saldžiųjų užkandžių darbe,

– valgyti ne namuose bet kuriuo kitu metu, išskyrus penktadienio ar šeštadienio vakarais.

Dėl to krinta mudviejų su žmona svoris ir taip taupome pinigus.

Daugiau nebepirksiu daiktų *eBay* tinklalapyje. Iš pradžių tas patiko, bet po kiek laiko ėmė darytis nebekontroliuojama. Baigdavosi tuo, kad įsigydavau daiktų, kurių man iš tikrųjų nereikėjo ir kurių norėjau vien dėl to, kad man patiko apžiūrinėti ir ką nors atrasti. Tai sekino piniginę. Vieną dieną atsidariau tą tinklalapį ir pasakiau sau: „Užteks!" Jaučiau tikrą palengvėjimą. Be to, nė neįsivaizdavau, kiek tam išeikvoju laiko.

Skaitytojai taip pat užsiminė apie tai, kad su džiaugsmu atsisakė kitų dalykų, kurie nesusiję su išlaidavimu, pavyzdžiui, „miegoti iki vidurdienio savaitgaliais", „tikrinti TMZ.com", „valgyti dribsnius" ar „degintis".

Noriu papasakoti apie tai, kokia laimė mane užplūdo, kai aš kai ko atsisakiau.

Maždaug prieš penkerius metus gavau darbą gyvūnų prieglaudoje (ten dirbu iki šiol). Pradėjusi dirbti buvau visiška mėsėdė. Tačiau ilgiau padirbusi prieglaudoje ėmiau nejaukiai jaustis dėl to, kad VIENUS gyvūnus gelbsčiu, o KITUS valgau. Tai atrodė neracionalu. Dar svarbiau – atrodė nežmoniška.

Keli mano bendradarbiai buvo veganai, ir greitai aš prie jų prisidėjau. Nevalgau mėsos, pieno produktų ir kiaušinių. Neperku kailinių, odinių ir vilnonių drabužių. Niekada neskaičiau Gario Tobso (Gary Taubes) knygos „Geros kalorijos, blogos kalorijos" (*Good Calories, Bad Calories*), todėl nesu tikra, ar mano dieta suteikia kokią nors reikšmingą naudą sveikatai. Bet žinau, kad toks elgesys dabar labiau atitinka mano moralės kodeksą. Taip pat žinau, kad nesvarbu, kokia buvo diena, mažiausiai, ką galiu padaryti, tai eiti miegoti žinodama, jog neprisidėjau prie padarų, kurie turi pojūčius, išnaudojimo.

Atsisakiau perdirbto cukraus. Buvo sunku, bet ne visai dėl tų priežasčių, apie kurias galvojau. Esu priklausomas nuo saldainių. Maniau, kaip pašėlęs ilgėsiuosi *Skittles*, *Starburst*, *Life Savers*, *Twizzlers* ir *Rainbow gum*! Bet mečiau juos valgyti vienu ypu ir apie savo planą PAPASAKOJAU KITIEMS, todėl tai nebuvo labai sunku. Jokių derybų, jokių užkandžiavimų – tiesiog NE. Nors vis dar bandau priprasti prie juodos kavos skonio. Ji gerokai kitokia nei su penkiais–septyniais sacharino gabalėliais! Taigi praėjus trisdešimt keturioms dienoms užduodu sau klausimą – ar verta tą daryti? TAIP! Gyvenu tik kartą!

Akivaizdu, kad žmonių pasirinkimai skirsis. Vien dėl to, kad jaučiuosi laimingesnė nepirkdama raštinės reikmenų, nereiškia, jog žmonės turi nustoti pirkti žymiklius. Bet net jei pasižadėjimas „ko nors atsisakyti" skamba rūsčiai ir spartietiškai, nusprendęs tą padaryti gali pasijusti gerai.

Samuelis Batleris (Samuel Butler) rašė: „Laimė ir kančia yra ėjimo blogyn arba geryn padarinys, tai nepriklauso nuo to, ar esi aukštai pakilęs ar žemai kritęs, bet nuo krypties, į kurią linksti." Tai, regis, pagrindinis dalykas norint suprasti santykį tarp pinigų ir laimės.

Tačiau žmonės labai skiriasi pagal tai, kaip reaguoja į pinigus ir daiktus, kuriuos gali už juos nusipirkti, todėl praktiškai neįmanoma apibendrinti. Pavyzdžiui, mūsų kokteilių plaktuvas. Kai sugalvojau pakeisti suskilusįjį, leidau sau paišlaidauti ir nupirkau labai brangų ir galingą plaktuvą. Kadangi kiekvieną dieną plaku kokteilius, man šis plaktuvas kasdien teikia džiaugsmą. Žmogui, kuris niekada negamina valgio, prabangus plaktuvas bus ne kas kita, kaip akis badanti vartojimo priemonė, ir jį nusipirkęs asmuo tuoj pat apie tai pamirš, taigi tas daiktas nepadės jam jaustis laimingesniam. Jei pinigai skirti tam, kad jaustumeisi laimingesnis, jie turi būti naudojami tam, kad padėtų tose gyvenimo srityse, kurios *tau* teikia laimę.

Pinigai. Tai geras tarnas, bet prastas šeimininkas.

Per šį mėnesį, kai gilinausi į pinigų paslaptis, mane užplūdo neviltis dėl laimės projekto.

Kartą išaušo siaubingas sekmadienio rytas. Visi buvome prastos nuotaikos. Džeimis leido man ilgiau pamiegoti ir tai buvo miela, bet gera rytinė nuotaika nuėjo šuniui ant uodegos tą pat akimirką, kai išlindau iš miegamojo. Kai išgėriau puodelį kavos jis paklausė, ar gali eiti į sporto klubą, ir aš atsakiau, kad taip, tačiau viduje virte virė apmaudas. Kai Džeimis išėjo, Eliza su Eleonora gražiai drauge žaidė kokias penkias minutes, o tada pradėjo stumdytis, erzinti viena kitą ir šaukti.

Galiausiai Eleonora pratrūko – atsigulė ant žemės, pradėjo spardyti kojomis, daužyti kumščiais į grindis ir spiegti. Kodėl? „Eliza į

mane pažiūrėjo!“ Eliza prisidėjo prie jos pasikūkčiodama: „Tai ne mano kaltė! Nekenčiu, kai ji verkia!“

Man į galvą pradėjo lįsti visi laimės projekto pasižadėjimai, bet nejaučiau noro nei „dainuoti ryte“, nei „skirti laiko pakvailioti“, nei „rodyti meilės ženklų“. Norėjau, kad kas nors kitas pasistengtų padėti *man* pasijusti geriau. Dėjau tiek pastangų tiems pasižadėjimams vykdyti, bet ar tai pasiteisino? Ne. Aš visiškai nepasikeičiau. Bet jei numočiau ranka į savo pažadus, kokį turėčiau pasirinkimą? Atsisėsti ant žemės ir pradėti staugti? Palikti mergaites, atsigulti į lovą ir skaityti knygą? Bet ar taip pasielgusi jausčiausi laimingesnė? Ne.

Ėjo minutės ir atrodė, kad mes užstrigome tose būsenose. Siutau ant Džeimio, kad jis išėjo sportuoti. Eleonora ir toliau verkė, Eliza irgi verkė, o aš tiesiog stovėjau tarpdury.

– Tai kvaila! – užrikau. – Liaukitės, abidvi! Verkiate dėl nieko!

– Nešauk ant manęs, – suklykė Eliza. – Aš nekalta!

Eleonora persivertė, kad galėtų vietoj grindų spardyti sienas.

Reikėjo kažką daryti. Prireikė visų įmanomų moralinių pastangų, kad pasakyčiau:

– Ašaros troškina žmogų. Einu atnešiu jums abiem po stiklinę vandens.

(Abi mergaitės labai mėgsta vandenį.)

Nuėjau į virtuvę. Pirmiausia atsidariau dietinės kokakolos buteliuką sau, o paskui pripyliau dvi stiklines vandens. Giliai įkvėpiau ir pasistengiau, kad mano balsas skambėtų linksmai:

– Kas nori gerti? Ar kas nors nori migdolų? – ir sukryžiavau pirštus.

Eliza su Eleonora atsvirduliavo į virtuvę teatrališkai šniurkščiodamos. Abi gurkštelėjo ir paėmė po porą migdolų. Tada atsisėdo,

išgėrė daugiau vandens ir suvalgė daugiau migdolų. Nuotaika staiga šiek tiek pagerėjo.

– Ei, – pasakiau Elizai, – ar daug valgei pusryčiams?

– Ne, – atsakė ji. – Mes pradėjome žaisti su mažaisiais arkliukais.

„Prisimink, – pasakiau sau, – neleisk joms per daug išalkti."

Pradėjau isteriškai juoktis, o mergaitės įsistebeilijusios į mane žiaumodamos išėjo iš virtuvės.

Ta bloga akimirka praėjo, bet likusi diena buvo neką geresnė. Eliza su Eleonora nesiliovė kivirčijusios. Mudu su Džeimiu barėmės. Visi mane nervino.

Tą popietę, kai mėginau raginti mergaites susitvarkyti ant virtuvės grindų išmėtytas kreideles, staiga pastebėjau, kad Džeimis kažkur dingo. Kelis kartus sušukau: „Džeimi!", o tada nuėjau jo ieškoti. Siutau įsivaizduodama, kaip rasiu jį miegantį lovoje skraidančio supermeno poza. Galvoje sukosi taškų skaičiavimo ruletė: aš vėlai atsiguliau miegoti, o jis nuėjo į sporto klubą, tai kodėl ir jam prireikė numigti? Ką turėčiau už tai gauti? Sąžinė šnibždėjo: „Prisimink neskaičiuoti." Bet aš į ją nekreipiau dėmesio.

Laimės projektas vertė mane jaustis blogiau, o ne geriau. Puikiai suvokiau visas klaidas, kurias darau, ir veiksmus, kurių *galėjau* imtis, bet nepajėgiau nieko pakeisti. Nesiėmiau. Velniop visus tuos pasižadėjimus. Kam išvis dėl jų kvaršinu galvą? Tiesą pasakius, daugelis iš jų buvo skirti padaryti laimingus kitus, bet niekas nevertino mano pastangų, niekas jų nė nepastebėjo. Ypač siutau ant Džeimio. Ar jis manęs paklausė apie mano tyrimus? Ar jis išstenėjo nors vieną padėkos žodį už švarias spintas, už mielus laiškus, už tai, kad mažiau priekaištauju? Ne.

Girdėjau, kaip kitame kambaryje mergaitės šūkauja: „Mano!“, „Ne, mano!“, „Aš su juo žaidžiau!“, „Nesistumdyk!“, „Man skauda ranką!“ ir t. t.

Užsipuoliau Džeimį.

– Kelkis! Ar ruošiesi tiesiog klausytis ir nieko nedaryti? Gal tau patinka tas spiegimas ir muštynės?

Džeimis apsivertė ir patrynė akis. Jis įsmeigė į mane žvilgsnį, kuris bylojo: „Laukiu, kol susiimsi.“

– Negulėk kaip stuobrys, čia ir tavo problema, – atšoviau jam.

– Kas?

– Paklausyk Elizos ir Eleonoros! Jos visą dieną taip elgiasi. Eik ir nuramink jas!

– Atsiprašau, kad nepadedu, – pasakė jis. – Tiesiog nežinau, ką daryti.

– Tai nusprendei palaukti, kol *aš* jas nuraminsiu.

– Žinoma, – pasakė jis šypsodamasis.

Ir ištiesė į mane rankas. (Iš vasario mėnesį atliktų tyrimų žinojau, kad tai buvo „mėginimas gerinti padėtį“.)

– Ar duodi man „auksinę įvertinimo žvaigždę“? – atsiguliau šalia jo ant lovos.

– Taip, – pasakė jis. Mergaičių šūksniai garsėjo, o paskui viskas grėsmingai nutilo.

– Ak, tie laimingų namų garsai.

Abu pradėjome juoktis.

– Ar jau susitaikėme? – paklausė jis. – Net jei esu vyras tinginys ir miegalius?

– Atrodo, – pasakiau. Ir padėjau galvą jam ant krūtinės.

– Žinai ką, eime į parką. Reikia išeiti į lauką.

Jis atsisėdo ir sušuko:

– Ei, judvi, apsiaukite batus! Eisime į parką.

Šis pranešimas buvo sutiktas pasipiktinimo šūksniais:

– Nenoriu autis batų! Nenoriu eiti į parką!

– Bet mes eisime. Padėsiu judviem susiruošti.

Tai buvo viena iš „tų“ dienų – ir jų bus daugiau. Laimės projektas nebuvo kažkokie stebuklingi burtai. Bet tą vakarą vis dėlto pajėgiau įvykdyti vieną pasižadėjimą – „eiti anksčiau miegoti“ ir ryte viskas atrodė kiek geriau. Nors nuotaika visiškai pakilo tik po kelių dienų, bent jau buvau pasirengusi toliau laikytis pasižadėjimų.

• *aštuntas skyrius* •

Rugpjūtis

SUSIMĄSTYK APIE DANGŲ

Amžinybė

SKAITYK ATSIMINIMUS APIE NELAIMINGUS ĮVYKIUS.

RAŠYK DĖKINGUMO DIENORAŠTĮ.

SEK DVASINIO MOKYTOJO PAVYZDŽIU.

Tvirtai įsitikinau, kad pinigai gali padėti nusipirkti laimės. Vis dėlto per daug mąstyti apie pinigus buvo ne itin malonu, tai vertė jaustis godžia ir smulkmeniška. Liepos mėnesio pabaigoje, kai atėjo metas pereiti nuo pasaulietiškos pinigų temos į dvasinę sritį, man palengvėjo.

Pagalvojau, kad rugpjūčio mėnuo yra labai tinkamas metas susimąstyti apie amžinuosius dalykus, mat ruošėmės šeimos atostogoms. Pakeitusi įprastą rutiną galėsiu aiškiau pamatyti savo dvasines vertybes, kurios sudaro kasdienio gyvenimo pagrindą. Tačiau pirmiausia turėjau įsisąmoninti, ką tiksliai noriu pasiekti mąstydama apie amžinybę.

Manęs neauklėjo religiškai. Lankiau sekmadieninę mokyklą, kai būdavau pas senelius Nebraskoje, o per Kalėdas ir Velykas namai būdavo gausiai išpuošiami, bet tai ir viskas, kas buvo susiję su religija. Tada ištekėjau už Džeimio, kuris yra žydas. Jis buvo auklėjamas panašiai kaip aš, be to, dabar buvome „mišri“ šeima, tad mūsų namuose religijos buvo dar mažiau. Krikščioniškąsias šventes švęsdavome su mano tėvais, o žydiškąsias – su jo (dėl to abiejų tėvai labai džiaugėsi, mat būdavome su jais per visas šventes) ir visų šventinių tradicijų laikėmės labai pasaulietiškai.

Nepaisant to, mane visuomet domino kitos religijos ir dievobaimingų žmonių patirtis. Save pavadinčiau pagarbia agnostike. Mane traukia tikėjimas ir skaitant apima tikėjimo dvasia. Niekada nelaikiau savęs ypač dvasingu žmogumi, bet pastebėjau, kad dvasinės būsenos, kaip antai pakylėjimas, pagarba, dėkingumas, atidumas ir apmąstymai apie mirtį, yra labai svarbus dalykas norint jaustis laimingam.

Kai užsiminiau Džeimiui, kad rugpjūčio mėnesį mano dėmesys bus nukreiptas į „amžinybę", jis įtariai paklausė:

– Tikiuosi, nesirengi pernelyg pasinerti į kokią nors liguistą veiklą?

Tiesą pasakius, tai mane suintrigavo.

– Nemanau, – atsakiau. – Į kokią, pavyzdžiui?

– Neturiu supratimo, – pasakė jis. – Bet apmąstymai apie amžinybę skamba taip, lyg galėtų varginti visą šeimą.

– Ne, – užtikrinau jį. – Pažadu, ant mūsų kavos staliuko kaukolių nebus.

Bet reikėjo rasti būdą, kaip nukreipti savo protą nuo skubių ir tuščių dalykų į dvasinius ir amžinus. Norėjau jaustis patenkinta ir išsiugdyti dėkingumo jausmą. Norėjau vertinti dabarties grožį ir savo paprastą gyvenimą. Norėjau labiau rūpintis kitų laime. Tos amžinosios vertybės pernelyg dažnai pasimesdavo kasdienės rutinos triukšme ir savanaudiškuose rūpesčiuose.

Ar susitelkęs į dvasinius dalykus pasijusi laimingesnis? Tyrimai sako, kad taip. Studijos rodo, kad dvasingi žmonės yra laimingesni. Jie psichiškai sveikesni, geriau susidoroja su įtampa, jų santuokos sėkmingesnės, jie sveikesni ir ilgiau gyvena.

SKAITYK ATSIMINIMUS APIE NELAIMINGUS ĮVYKIUS

524 m. filosofas Boetijus kalėjime laukdamas mirties bausmės rašė: „Mąstyk apie dangaus platybes ir jo patvarumą, o tada pagaliau nustok žavėtis beverčiais dalykais." Žinoma, mano iššūkiai dėl ramybės buvo nereikšmingi palyginti su mirties bausme, bet aš norėjau išsiugdyti tokį patį perspektyvos pojūtį, kad susidūrusi su nereikšmingais nemalonumais ir trukdžiais gebėčiau išlikti rami. Norėjau sustiprėti, kad pajėgčiau išlikti pakankamai tvirta, jei (t. y. kai) teks susidurti su blogiausia. Norint tą pasiekti, didieji religijos atstovai ir filosofai skatina mąstyti apie mirtį. Buda patarė: „Iš visų dėmesingumo meditacijų pati svarbiausia – meditacija apie mirtį."

Bet aš nežinojau, kaip pradėti medituoti apie mirtį.

Viduramžių vienuolių celėse kabėdavo paveikslai su griaučiais kaip *memento mori* priminimas. Šešioliktojo amžiaus dailininkai natiurmortuose piešdavo gyvenimo trapumo bei mirties realumo simbolius, kaip antai tirpstančią žvakę, smėlio laikrodžius, supuvusius vaisius ir burbulus. Ką turėjau daryti, kad nelaikydama kaukolės ant kavos stalelio pasiekčiau tokį išaukštintą sąmoningumą, kurį kartais suteikia arba gali suteikti mirtis ir nelaimės.

Radau sau tinkamą *memento mori* būdą. Skaičiau žmonių, kuriems teko susidurti su mirtimi, atsiminimus.

Nuėjau į biblioteką ir peržiūrėjau didžiulę krūvą knygų. Pradėjau nuo pasakojimų apie tai, kaip žmonės grumiasi su rimta liga ar mirtimi, bet ilgainiui praplėčiau paiešką, kad apimčiau visas įmanomas nelaimes: skyrybas, paralyžių, priklausomybę ir visa kita. Tikėjausi, kad tų žmonių patirtis suteiks naudos, ir man nereikės išgyventi tiek pat skausmo ir pereiti tiek pat išbandymų. Yra tam tikra gili išmintis, kurios, tikiuosi, nereikės įgyti savo pačios patirtimi.

Rugpjūtis buvo saulės ir atostogų metas, šis laikas stipriai skyrėsi nuo liūdnų mano pasirinktų knygų išpažinimų, todėl tokia aplinka buvo tinkamiausia. Ramino tai, kad buvau su savo šeima, dėl to galėjau lengviau skaityti apie daugybę nelaimių ir praradimų.

Kai krovėmės daiktus kelionei prie jūros, Džeimis pažvelgė į kelias knygas, kurias įkišau į mūsų veltos vilnos krepšį.

– Ar tu tikrai išvažiavusi norėsi tą skaityti? – dvejodamas paklausė jis apžiūrinėdamas knygas. – Steno Mako (Stan Mack) knyga apie vėžį, Džinos O'Keli (Gene O'Kelly) – apie galvos auglius ir Martos Bek (Martha Beck) – apie kūdikius, turinčius Dauno sindromą?

– Žinau, atrodo, kad tokios knygos slegia, bet taip nėra. Be abejo, liūdna, bet kartu jos, nors ir nemėgstu taip sakyti, pakelia dvasią.

– Gerai, – Džeimis gūžtelėjo pečiais. – Kaip nori. Aš pasiimu „Šviesų spindintį melą“ (*A Bright Shining Lie*) ir „Provincijos gyvenimo vaizdus“ (*Middlemarch*).

Iki kelionės galo baigiau skaityti visas pasiimtas knygas. Nesutikau su L. Tolstojaus pastebėjimu, kad „visos laimingos šeimos yra panašios“, bet galbūt buvo tiesa, kad „kiekviena nelaiminga šeima – nelaiminga savaip“. Nors daugumoje iš tų prisiminimų buvo rašoma apie panašias aplinkybes – grumtynes su gyvybei gresiančia liga, kiekvienas pasakojimas buvo įsimintinas dėl išskirtinės kančios istorijos.

Perskaičiusi šiuos atsiminimus pajutau, kad pradėjau pakylėtai vertinti savo paprastą egzistenciją. Kasdienis gyvenimas gali atrodyti nesibaigiantis ir nepajudinamas, bet, kaip priminė šie rašytojai, visa gali sugriūti po vieno telefono skambučio. Visi atsiminimai buvo pradedami akimirka, po kurios įprastas žmogaus gyvenimas

amžiams baigiasi. Džilda Radner (Gilda Radner) rašė: „1986 metų spalio 21 dieną man buvo diagnozuotas kiaušidžių vėžys. <...> 19 val. suskambo telefonas: auglys piktybinis ir neoperuojamas." Kornelijus Rajenas (Cornelius Ryan) prisiminė 1970 metų liepos 23 dieną: „Tą ramų rytą turėjau imti taikytis su realybe, kad aš mirštu... Diagnozė pakeičia viską."

Perskaičius šiuos pasakojimus mane užplūdo naujas ir stiprus dėkingumo jausmas už tai, kad turiu paklusnų kūną, – tiesiog už tai, kad galiu valgyti, vaikščioti ar net šlapintis įprastu būdu. Atostogos sugriovė mano valgymo įpročius ir aš staiga leidau sau mėgautis bulvių traškučiais, pieno kokteiliais, kepintais sumuštiniais su sūriu ir kitokiais užkandžiais, kurių paprastai nevalgau. Vieną rytą nusiminiau pamačiusi, kad priaugau kelis kilogramus. Bet tai, kad tik ką perskaičiau prostatos vėžį išgyvenusio žmogaus pasakojimą, privertė mane su savo kūnu elgtis daug švelniau. Užuot nuolat buvusi nepatenkinta dėl svorio, turėčiau džiaugtis, kad esu gyvybinga, sveika, gyvenu nepatirdama skausmo ir baimės.

Bendra religijos ir filosofijos, taip pat ir atsiminimų apie nelaimes tema yra patarimas visiškai ir jaučiant dėkingumą gyventi dabartimi. Dažnai nutinka, kad vertinti tai, ką turėjome, pradedame tik užpulti negandų. Viljamas Edvardas Hartpolas Leckis (William Edward Hartpole Lecky) pastebėjo: „Daugumos iš mūsų gyvenime ateina laikas, kai viską pasaulyje galėtume atiduoti už tai, kad būtume tokie, kokie buvome vakar, nors tos vakarykštės dienos nevertinome ir ja nesidžiaugėme."

Kai labiau įsisąmoninau paprasto gyvenimo vertę, mane užplūdo noras užfiksuoti akimirkas, kurios praeidavo veik nepastebėtos. Niekada per daug nesusimąstydavau apie praeitį, bet tai, kad turėjau vaikų, privertė galvoti apie praeinantį laiką. Šiandien stumdau

vežimėlį su Eleonora, o vieną dieną ji stums mane, sėdinčią kėdėje su ratukais. Ar tada prisiminsiu dabartinį gyvenimą? Iš galvos niekaip neišėjo Horacijaus posakis: „Praeinantys metai vagia iš mūsų vieną dalyką po kito."

Nusprendžiau pradėti rašyti vieno sakinio dienoraštį. Žinojau, kad nepajėgsiu kiekvieną rytą keturiasdešimt penkias minutes rašyti lyriškos prozos gražioje užrašų knygelėje (be to, mano rašysena tokia baisi, kad net ir parašiusi nepajėgčiau įskaityti), bet kompiuteryje galėjau kas vakarą įrašyti po vieną ar du sakinius.

Dienoraštyje ėmiau amžinti tas praeinančias akimirkas, kurios saldina gyvenimą, bet kartu taip nepastebimai išgaruoja iš atminties. Jis taip pat padėjo stiprinti laimingų patirčių poveikį, mat toks dienoraštis suteikia galimybę įgyvendinti trečią ir ketvirtą keturių laimės pakopų atšakas – išreikšti ir prisiminti jausmus. Net vasarai pasibaigus turėsiu priemonę, kuri padės atminti tas neįsimenančias, bet mielas akimirkas: vakarą, kai Džeimis išrado naujos rūšies pyragą, arba kaip Eliza pirmąkart nuėjo į parduotuvę viena. Nemaniau, jog kada nors pamiršiu, kaip Eleonora parodė į savo makaronus ir mandagiai pasakė: „Prašau da pižamos", kai norėjo pasakyti „parmezano". Bet iš tikrųjų pamiršiu.

Paskutinę dieną prie jūros, kai susikrovę daiktus ir pasirengę išvykti laukėme kelto, mudu su Džeimiu sėdėjome ir skaitėme laikraštį. Eleonora nutipeno mokytis lipti laiptais ant trijų neaukštų laiptelių, o aš nuėjau padėti jai laipioti aukštyn žemyn, aukštyn žemyn. Kol stovėjau su ja, mintyse pamaniau, kad reikia nueiti pasiimti vieną laikraščio dalį pasiskaityti, ir staiga suvokiau, kad *štai tas momentas.*

Tai buvo vertingas praeinantis laikas su maža, nuostabia, linksma ir atkaklia Eleonora, laipiojančia aukštyn žemyn tais mediniais

laipteliais. Švietė saulė, žydėjo gėlės, su savo rožine vasarine suknute ji atrodė tokia miela, tai kodėl turėčiau nuo tos akimirkos atsitraukti ir skaityti laikraštį. Ji jau tiek užaugo, juk daugiau niekada neturėsime mažo kūdikėlio.

Jau pirmiau buvo kilusi tokia mintis, bet staiga supratau, kad *tai* mano trečia nuostabioji tiesa: *„Dienos ilgos, bet metai trumpi."* Skambėjo kaip citata iš laimės pyragėlio, bet tai buvo tiesa. Kiekviena diena, kiekvienas gyvenimo tarpsnis atrodo ilgas, bet metai praeina greitai, tad norėjau vertinti dabartį, metų laikus, šį gyvenimo laiką. Jau tiek daug dalykų, kurie nutiko Elizai, yra praeitis: vaikų muzikos grupė *The Wiggles*, „Triušiuko glostymas", fantazijų žaidimai, kuriuos žaisdavome drauge. Vieną dieną, kuri netruks ateiti, ilgėdamasi prisiminsiu Eleonoros kūdikystę. Ši priešlaikinės nostalgijos akimirka buvo karčiai saldi. Tą suvokus mane apėmė didesnis praradimo ir mirties neišvengiamybės įsisąmoninimas, kuris niekada daugiau neapleido.

Užrašiau tą tiesą savo vieno sakinio dienoraštyje ir dabar galėsiu amžinai prisiminti: „Jau susikrovę daiktus išvykti laukiame kelto, iš visos vasaros patirčių Eleonorai labiausiai patiko laipioti pakrantės laipteliais: aukštyn žemyn, aukštyn žemyn. Tiesiog širdį veria matant, kokia ji nuostabi su savo balta kepuraite, kurią nupirko Džeimis, ir, žinoma, įsikandusi mėgstamą dantų šepetėlį. Bet viskas keičiasi, viskas praeina." (Kartais apsigaunu ir parašau daugiau nei vieną sakinį.)

Kai apie vieno sakinio dienoraščio idėją parašiau tinklaraštyje, mane nustebino entuziastingi atsakymai. Akivaizdu, kad kiti žmonės irgi kenčia nuo trikdančio impulso rašyti dienoraštį. Juos, kaip ir mane, dienoraščio idėja vilioja, bet kartu ir baugina. Mintis rašyti ribotąjį dienoraštį – tokį, kuriame savo patirtis ir pastebėjimus

galima užrašyti su džiaugsmu ir be kaltės ar prievolės jausmo, kad kas vakarą tam turi skirti po keturiasdešimt penkias minutes, – sulaukė pritarimo.

Keli žmonės pasidalijo asmeninėmis vieno sakinio dienoraščio versijomis. Vienas skaitytojas rašė dienoraštį, kurį planavo atiduoti savo trims vaikams. Jis daug keliauja darbo reikalais, todėl lagamine visada turi mažą užrašų knygelę ir kaskart atsisėdęs į lėktuvą – tik tol, kol kiti keleiviai susėda į vietas, – kelis puslapius prirašo apie tai, kas vyksta šeimoje. Manau, tai ypač geras sprendimas, nes tokiu būdu švaistomas laikas (įsodinimo laikas) paverčiamas smagiu, kūrybingu ir produktyviu. Kita skaitytoja parašė, kad per Opros laidą matytas interviu su rašytoja Elizabet Gilbert (Elizabeth Gilbert) ją įkvėpė sekti pastarosios pavyzdžiu – rašyti laimės dienoraštį, kuriame kasdien būtų užrašomos laimingiausios akimirkos. Kitas skaitytojas verslininkas rašo darbo dienoraštį, kuriame pažymi visus svarbius su darbu susijusius įvykius, problemas ar atradimus. Jis rašo, kad tai nepamainomas šaltinis, mat kai nori prisiminti, kaip elgėsi tam tikroje situacijoje, dienoraštis pasufleruoja ir parodo, ko buvo pasimokyta: „Aš dirbu vienas ir jei neturėčiau darbo dienoraščio, turbūt kartočiau tas pačias kvailas klaidas. Jis man padeda įžvelgti savo pažangą, primindamas, kaip toli nuėjau nuo tada, kai įkūriau savo įmonę.“

Vieno sakinio dienoraštis ir nelaimingų įvykių atsiminimai buvo postūmis atlikti dar vieną, ne tokį malonų dalyką. Mudu su Džeimiu turėjome sutvarkyti vieną reikalą. Visuose perskaitytuose atsiminimuose buvo kalbama apie tai, kaip išsaugoti šaltakraujiškumą skausmo akimirką.

– Žinai, – pasakiau Džeimiui, – mums būtinai reikia atnaujinti savo testamentus.

– Gerai, taip ir padarykime, – atsakė jis.

– Mes jau *daug metų* kalbame apie tai, kad reikia tą padaryti, bet turėtume vieną kartą iš tikrųjų imti ir padaryti.

– Gerai.

– Niekada nebus tinkamos nuotaikos tuo užsiimti, todėl turime tiesiog ryžtis ir *atlikti*.

– Taip, tu teisi! – pasakė jis. – Sutinku. Įtraukime į darbotvarkę.

Ir mes tą atlikome. Ak, niekas taip neprimena apie *memento mori* kaip žodžiai PASKUTINĖ VALIA IR TESTAMENTAS, kuriuos pamatai užrašytus senoviniu mašinraščio *Courier* šriftu. Ir nors tai skamba visiškai neromantiškai, retai kada esu jautusi tokią stiprią meilę Džeimiui, kaip tada, teisininko biure. Buvau tokia dėkinga už tai, kad jis gyvas ir stiprus ir kad testamentai atrodė kaip netikri popieriai, kurių niekada neprireiks.

Artėjant mūsų vestuvių metinėms rugsėjo ketvirtąją, man kilo mintis (kiek liūdnoka) pažymėti tą progą kasmetiniu paraginimu „apžvelgti padėtį". Ar mūsų testamentai atnaujinti? Ar Džeimis ir aš prieiname prie reguliariai tvarkomos vienas kito finansinės informacijos? Jau žinojau, kad Džeimis nė nenutuokia, kur laikau mūsų mokesčių ir draudimo informaciją arba mergaičių gimimo liudijimus. Reikėtų jam apie tai pasakyti. Jei tokią parengties apžvalgą kartotume kasmet per mūsų vestuvių metines, galėtume išvengti procedūros nemalonumo – tai būtų įprastinė šeiminės atsakomybės išraiška.

Be to, vieną vakarą, Džeimiui užmigus, gulėdama lovoje baigiau skaityti Džoanos Didion knygą „Stebuklingų minčių metai" (Joan Didion, *The Year of Magical Thinking*) apie pirmuosius metus po jos vyro mirties. Užvertus knygą mane užplūdo dėkingumas, kad Džeimis, kuris švelniai snaudė šalia, kol kas buvo saugus. Ko-

dėl aš taip susierzinau, kai jis laukė, kol pakeisiu Eleonorai sauskelnes? Kodėl priekaištaudavau, kad neatsako į mano laiškus? Pamiršk apie tai!

Jaučiau nedidelį kaltės jausmą dėl to, kaip reagavau į tuos nelaimingų įvykių atsiminimus: ar buvo teisinga, kad perskaičiusi apie tas skaudžias nelaimes nusiramindavau? Viena vertus, buvo šlykštu, kad jaučiu pasitenkinimą lygindama save su aprašoma situacija, – nors ir nepiktybinis, tačiau vis dėlto tai buvo pasinaudojimas kito žmogaus kančiomis. Bet šis palaimingo palengvėjimo jausmas, apimantis suvokus, kaip tau sekasi (bent jau kol kas), ir buvo tai, ko siekė dauguma tokių rašytojų. Jie vis pabrėždavo, kaip svarbu vertinti sveikatą ir įprastą gyvenimą. (Kitos temos: apsilankyk pas gydytoją paskirtu metu, atkreipk dėmesį į savo kūno pokyčius, turėk sveikatos draudimą.)

Noriu pasakyti, kad nemanau, jog tie atsiminimai būtų mane pradžiuginę, jei būčiau artimiau susidūrusi su rimta liga, manau, kad tada išvis negalėčiau jų skaityti. Tačiau Džeimis ir taip niekada neskaitytų tokių knygų. Jis turėjo pernelyg daug nemalonių su ligoninėmis susijusių patirčių, kad savo noru vėl ten sugrįžtų, nors ir pasitelkdamas kitų žmonių gyvenimą.

RAŠYK DĖKINGUMO DIENORAŠTĮ

Skaitydama atsiminimus apie nelaimingus įvykius pasijutau be galo dėkinga už tai, kad man neteko išgyventi nelaimės. Tyrimai rodo, kad save vertiname pagal kitus, dėl to mūsų laimę lemia tai, ar save lyginame su geriau gyvenančiais ar su prasčiau gyvenančiais žmonėmis. Viename tyrime žmonių pasitenkinimo gyvenimu jausmas akivaizdžiai keitėsi priklausomai nuo to, ar jie sakinį

pradėdavo žodžiais „Džiaugiuosi, kad..." ar „Norėčiau, kad..." Po 2001 m. rugsėjo 11 d. įvykių žmonės dažniausiai, po užuojautos, jautė dėkingumą.

Dėkingumas yra svarbus laimei. Tyrimai rodo, kad nuolatos dėkingi žmonės yra laimingesni ir labiau patenkinti gyvenimu, jie net fiziškai jaučiasi sveikesni ir daugiau laiko skiria mankštai. Dėkingumas išvaduoja nuo pavydo. Kai esi dėkingas už tai, ką turi, tavęs nekamuoja noras turėti ką nors daugiau ar turėti ką nors kita. Tai savo ruožtu palengvina gyvenimą susiklosčiusiomis sąlygomis ir padeda dosniau elgtis su kitais. Dėkingumas ugdo pakantumą: sunkiau nusivilti žmogumi, kai jam ar jai jauti dėkingumą. Dėkingumas priartina prie gamtos, nes vienas iš dalykų, kuriam lengviausia pajusti dėkingumą, yra gamtos grožis.

Bet man gana sunku išlaikyti dėkingumo nuotaiką – aš daug ką priimu kaip savaime suprantamą dalyką, pamirštu, ką kiti žmonės dėl manęs yra padarę, puoselėju didelius lūkesčius. Kad išsivaduočiau nuo to, pasinaudojau daugelio laimės specialistų siūlomu patarimu – pradėjau rašyti dėkingumo dienoraštį. Kiekvieną dieną užrašydavau tris dalykus, dėl ko jaučiuosi dėkinga. Paprastai tą darydavau tuo pat metu, kai rašydavau savo vieno sakinio dienoraštį. (Dėl tų įvairių užduočių jaučiausi laimingesnė, bet kartu dėl jų buvau ir labiau užsiėmusi.)

Praėjus savaitei šį tą pastebėjau: niekada nekilo mintis dienoraštyje paminėti kai kurių pačių svarbiausių mano laimės aspektų. Kad gyvenu demokratinėje visuomenėje, kad visada galiu pasikliauti savo tėvų meile, palaikymu ir apskritai, kad jie sveiko proto, kad myliu savo darbą, kad turiu sveikus vaikus, kad patogu gyventi visai šalia vyro tėvų – jau nekalbant apie tai, kad man labai patinka gyventi taip arti jų, o to daugelis žmonių nenorėtų – visa tai verti-

nau kaip savaime suprantamą dalyką. Man patiko gyventi bute, o ne name: nereikėjo tvarkyti aplinkos, kasti sniego, eiti į lauką paimti laikraščių, išnešti šiukšlių. Buvau dėkinga, kad niekada daugiau nereikės mokytis ir rengtis egzaminams ar bendriesiems testams. Stengiausi skatinti save labiau vertinti pagrindinius gyvenimo elementus, taip pat ir tai, kad *neturiu* tam tikrų problemų.

Pavyzdžiui, vieną rytą Džeimis, grįžęs iš įprasto susitikimo su gydytoju dėl kepenų, iki pat pietų man nepaskambino. Galiausiai pati jam paskambinau.

– Tai ką sakė gydytojas?

– Pakitimų nėra, – pasakė jis išsiblaškęs.

– Ką reiškia „pakitimų nėra"?

– Na, niekas nepasikeitė.

Paprastai apie tai nesusimąstyčiau, bet mintys apie dėkingumą ir atsiminimų skaitymas privertė mane suvokti, kokia laiminga ši diena. Jokių naujienų – *geriausia* naujiena. Ta proga dėkingumo knygelėje įrašiau žvaigždutėmis nusėtą sakinį. Buvau dėkinga ir už susidūrimą su nelaime, kuri mane per plauką aplenkė, mat nespėjau sustabdyti užsisvajojusios Elizos, o ši išėjo į judrią slidžią gatvę ant tilto ir jos vos nekliudė pro šalį važiuojantis automobilis.

Tinklaraščio skaitytojai pasidalijo savo patirtimi, susijusia su laimės užrašais.

Prieš kelis mėnesius asmeninio tinklaraščio forma kompiuteryje pradėjau rašyti dienoraštį. Ilgai rašiau apie tai, kas mane erzina, arba apie tai, kas gyvenime nepavyko, ir daug mažiau laiko skyriau užrašyti tam, už ką turėčiau būti dėkingas.

Iš savo patirties galiu pasakyti, kad dėkingumo dienoraštis yra puikus dalykas, ir tai nebūtinai turi būti užrašoma. Kelias savaites mė-

ginau rašyti, bet man tai pasirodė dirbtina. Dabar kiekvieną vakarą atsisėdusi medituoti skiriu laiko tam, kad iš tiesų įsisąmoninčiau, už ką esu dėkinga, ir pagilinčiau tą emociją. Nuostabus jausmas, kai pereini nuo rašymo, už ką esi dėkinga, prie nuoširdaus dėkingumo pajautos. Labai daug išmokau kelionėje po Tailandą, kur daugybė žmonių yra įpratę lankytis šventyklose ir melstis. Pirmus kelis kartus, kai ėjau drauge su jais, nuolat klausinėjau, ką turiu daryti ir kaip elgtis, o jie atsakė, kad turiu tiesiog labai nuoširdžiai melstis ir širdyje dėkoti už viską, ką patyriau. Ir iš tiesų pamačiau labai didelį skirtumą tarp „dirbtinio paviršutiniško dėkingumo" ir tikros, praturtinančios patirties.

Išgyvenau siaubingą laikotarpį, per kurį viskas, absoliučiai viskas, ėjosi blogai. Neturėjau savigarbos, pasitikėjimo savimi. Taigi pradėjau rašyti dėkingumo dienoraštį, kur pažymėdavau tai, už ką esu dėkingas SAU. Buvau dėkingas, kad turėjau valios mankštintis net ir tada, kai to nenorėjau. Buvau dėkingas, kad prieš dvejus metus lioviausi rūkęs. Buvau dėkingas, kad sugebėjau surengti gimtadienio šventę tėčiui. Gal visa tai skamba taip, tarsi būčiau pernelyg geros nuomonės apie save, bet tas dienoraštis man padėjo išsivaduoti iš kaustančio pasibjaurėjimo savimi.

Bet po dviejų savaičių dėkingumo dienoraščio rašymo supratau, kad nors dėkingumas ir padeda jaustis laimingesnei, pats dienoraštis jau nebėra toks veiksmingas. Jis ėmė rodytis priverstinis bei dirbtinis ir, užuot padėjęs man išlaikyti dėkingumo nuotaiką, pradėjo erzinti. Vėliau perskaičiau tyrimą, kuris teigė, kad daugiau naudos gaunama tada, kai dėkingumo dienoraštis rašomas ne kasdien, o du kartus per savaitę. Pasirodo, rečiau išreiškiamas dėkingumas yra prasmingesnis. Bet tuo metu man ši veikla jau buvo apkartusi. Tad jos atsisakiau.

Kadangi dėkingumo dienoraščio rašyti nepavyko, turėjau atrasti kitų būdų dėkingumo jausmui ugdyti. Su dėkingumu susiejau slaptažodžio įrašymą kompiuteryje: kol laukdavau, kada kompiuteris „pabus", galvodavau apie dėkingumą. Tokia meditacija turėjo tokį pat poveikį kaip ir dėkingumo dienoraštis, bet ji manęs neerzino. (Kalbant apie „dėkingumo meditaciją", pastebėjau, kad žodį „meditacija" vartojant su bet kokia veikla, pastaroji staiga pasidaro daug labiau išaukštinta ir dvasingesnė: laukdama autobuso sakydavau sau, kad užsiimu „autobuso laukimo meditacija", stovėdama lėtai judančioje eilėje vaistinėje, užsiimdavau „stovėjimo eilėje meditacija".) Labiau stengiausi branginti kiekvieną paprastą dieną. Ši mintis natūraliausiai kyla tada, kai guldau mergaites miegoti. Įduodu Eleonorai čiulpiamąjį puodelį su pienu, tada apkamšau ją sau ant kelių ir supu, kol užmiega. Ateinu „pasiglaustyti" su Eliza po to, kai Džeimis jau būna pusę valandos jai skaitęs „Harį Poterį". Eliza padeda galvą man ant peties ir mudvi apie penkiolika minučių kartu gulime jos lovoje ir kalbamės. Stengiausi labiau branginti metų laikus, taip pat tarp betono ir taksi automobilių pastebėti dangaus spalvą, šviesos kokybę ir gėles vitrinose. Samuelis Džonsonas rašė: „Tikra tiesa, kad kasmetiniame pasaulio atsinaujinime ir atsinaujinusiame gamtos turtų paveiksle yra tai, kas suteikia neapsakomą malonumą."

Kai jausdavau akivaizdžią dėkingumo *stoką*, stengdavausi tą išguiti pritaikydama savo trečiąjį įsakymą – „elkis taip, kaip nori jaustis". Ar galėčiau skundus pakeisti į dėkingumą? Jei jausdavau susierzinimą dėl to, kad reikia nuvesti Eleonorą pas pediatrą, sakydavau sau: „Jaučiuosi dėkinga, kad vedu Eleonorą pas gydytoją." Kad ir kaip beprotiškai tas skambėtų, bet tai pasiteisino! Visai nenorėčiau, kad ją ten vestų kas nors kitas. Vieną bemiegį

rytą pabudau trečią valandą, o ketvirtą, užuot varčiusis ir piktinusis, pasakiau sau: „Jaučiuosi dėkinga, kad pabudau trečią valandą ryto." Atsikėliau, įsipyliau arbatos ir nuėjau į savo tamsų ir ramų darbo kambarį. Užsidegiau apelsino žiedų kvapo žvakę ir įsitaisiau – žinojau, kad mažiausiai porą valandų manęs niekas netrukdys. Užuot pradėjusi dieną susierzinusi ir nuvargusi, pradėjau ją lydima ramybės ir laimėjimo pojūčio. Štai taip! Skundas virto dėkingumu.

Daug laiko praleidau svarstydama apie tai, kaip jausti daugiau dėkingumo. Ir vieną karštą sekmadienio popietę, kai mes su Džeimio tėvais buvome prie baseino, Eliza man pasakė:

– Žinai, ką aš galvoju? Aš baseine, dabar vasara, man septyneri, aš vilkiu savo gražųjį maudymosi kostiumėlį ir močiutė manęs klausia, ar nenorėčiau ko nors atsigerti.

Tuo ji norėjo pasakyti: geriau nė negali būti.

– Puikiai suprantu, ką turi galvoje, – atsakiau jai.

SEK DVASINIO MOKYTOJO PAVYZDŽIU

Viena iš labiausiai paplitusių dvasinių praktikų, norint įgyti suvokimą ir discipliną, yra sekti dvasinio mokytojo pavyzdžiu. Štai krikščionys studijuoja Tomo Kempiečio knygą „Sekimas Kristumi" ir klausia: „Ką darytų Jėzus?" Manau, kad pasaulietiškame gyvenime žmonės skaito biografijas dėl dvasinių priežasčių: jie nori studijuoti ir mokytis iš didžių gyvenimo pavyzdžių. Toks troškimas buvo viena iš priežasčių, dėl ko aš pati norėjau rašyti biografijas. Dabar nusprendžiau studijuoti ir sekti nauju dvasiniu mokytoju – bet kuriuo? Paklausiau tinklaraščio skaitytojų, kuriais dvasiniais mokytojais seka jie.

Labai žaviuosi ir daug išmokau iš dviejų dzenbudizmo mokytojų (nors tai nėra mano praktikuojama konfesija). Tai Normanas Fišeris (Norman Fischer) – išminties, kantrybės ir sveiko proto pavyzdys. Ir mano mėgstama dzenbudizmo senelė žydė (ne manoji) – Silvija Burstein (Sylvia Boorstein), ji be galo išmintinga, iškalbinga ir šviesi moteris. Ir galiausia iš manosios konfesijos – rabinas Čarlzas Krolovas (Charles Kroloff).

Vincentas Van Gogas (Vincent Van Gogh). Žinau, žinau: kaip tas, kuris nusipjovė sau ausį, gali būti dvasinis mokytojas? (Na, pirmiausia tai jis nenusipjovė ausies...) Tereikia perskaityti rinktinius Van Gogo laiškus BRANGUSIS TEO, kad pamatytume, koks jis buvo dvasingas, taip pat kad gautume įkvėpimo iš šio žmogaus gyvenimo, minčių, idėjų, filosofijų ir atkaklumo. Jis buvo nepaprastai talentingas tapytojas, pasižymintis ypatingu dvasingumu, brandumu ir gebėjimu tikėti savimi.

Čarlzas Darvinas (Charles Darwin). Fantastiškai atsidavęs tam, kad išsiaiškintų, kodėl gamtos pasaulis yra toks, koks yra. Jis ne mokė, jis rodė. Jo įžvalgos kilo iš ilgų ir gilių apmąstymų bei didelio ir sunkaus darbo. Yra kelios labai geros biografijos, pasakojančios apie išskirtinę jo vaikystę, kelionę su „Bigliu" ir tai, kaip jis sąmoningai siekė įgyti mokslinį autoritetą dar prieš publikuodamas pasaulį sukrečiančias idėjas, patvirtintas daugybe pavyzdžių. Pasirodo, kad jis buvo dar ir pakankamai malonus bei švelnus žmogus. Bet kas, taip aiškiai žvelgiantis į pasaulį, nusipelno didelės pagarbos.

Ana Lamot (Anne Lamott), nes ji tokia nuoširdi, ir rabinas Veinas Dosikas (Wayne Dosick), nors aš ir ne žydė.

Galvoju apie du žmones: gydytoją Endriu Veilą (Andrew Weil) – integratyviosios medicinos praktiką ir daugelio knygų ta tema autorių. Jis kalba apie tai, kaip padėti žmonėms geriau jaustis psichiškai, fiziš-

kai bei dvasiškai. Jo patarimai niekuomet nepalieka manęs abejingo. Kitas žmogus – Natali Goldberg (Natalie Goldberg), populiarios knygos apie kūrybinį rašymą (Natalie Goldberg, *Writing Down the Bones*) autorė. Tai *dzenbudistinis* požiūris į rašymą, bet, kaip ji pabrėžia, tie patarimai gali būti pritaikomi daugelyje sričių. Man svarbiausia jos idėja – atleidimas sau.

Tiesą pasakius, dvasiniu mokytoju pavadinčiau visą pasaulį. Vakarietiškoji kultūra skelbia, kad tik žmogus gali mokyti dvasiškai, bet pagal čiabuvių pasaulėžiūrą bet koks sutvėrimas, bet koks natūralus elementas gali būti mokytojas. Galime daug išmokti, jei gebėsime įsiklausyti į natūralų Gamtos pasaulį ir jį stebėti.

Viktoras Franklis.

Nesu tikra, ar suradau savo dvasinį mokytoją, nors šventojo Pauliaus poezija ir aistra mane sužavėjo. Mano vyrą įkvepia Džordžo Orvelo (George Orwell) gyvenimas.

Dalai Lama. Pakanka pažiūrėti į jo nuotrauką ir pasijuntu laimingas. Nors niekada nesusimąsčiau sekti jo pavyzdžiu. Verta pagalvoti.

Išsirinkau vieną ir planuoju daugiau sužinoti apie nuostabų jo gyvenimą. Tai ne kas kitas, kaip vienas iš mūsų valstybės įkūrėjų – Benas Franklinas. Ką tik apie jį perskaičiau „Vikipedijoje", ten rašoma: „Žinomas eruditas B. Franklinas buvo žymus rašytojas ir leidėjas, satyrikas, politikos teoretikas, politikas, mokslininkas, išradėjas, visuomenės aktyvistas, valstybės veikėjas ir diplomatas." Prisimenu, skaičiau, kad jis užsiėmė visa ta veikla, bet iki šiol negaliu suprasti, kaip jam tai pavyko. Reikės paskaityti daugiau.

Lama Norla Rinpočė (Lama Norlha Rinpoche) (jei smalsu apie jį sužinoti daugiau, paskaitykite tinklalapyje www.kagyu.com. Tibeto budistas, kaip ir Dalai Lama!). Jis jau daugiau nei dvidešimt penkerius metus yra mano meditacijos mokytojas. Tam tikra prasme jis moko

nesekti jo pavyzdžiu, nors pats yra labai įkvepianti asmenybė. Jis labai teigiama, giliąja prasme stengiasi išlaisvinti mane būti savimi.

Žinau, kad tai pasirodys keista, bet aš seku Deno Sevidžo (Dan Savage) (sekso patarimų skyrelio autoriaus) pavyzdžiu. Jis man ne tiek dvasinis, kiek moralės mokytojas. Taip, jis prisipažįsta esąs keikūnas, bet kartu skatina nuoširdumą, meilę ir pagarbą. Ir jis toks cituotinas, pvz., „tai santykiai, o ne parodymai". Kaip jūs visuomet sakote, kad negalime pasirinkti to, kuo mums patinka užsiimti, tegalime pasirinkti tai, kuo užsiimame... Gal ir nebūčiau pasirinkęs Deno šiai kategorijai, bet aš nuoširdžiai taip apie jį galvoju.

Man į galvą iškart atėjo Henris Deividas Toro (Henry David Thoreau). Taip pat Gamta. Tą puikiai atskleidžia Šventojo Bernardo mintis: „Daugiau atrasi medžiuose, nei knygose. Medžiai ir akmenys išmokys tave to, ko niekada negalėsi išmokti iš mokytojų." Gal man vertėtų pasigilinti į šventąjį Bernardą...

Hermanas Hesė (Hermann Hesse). Nors niekada negalvojau apie jį kaip apie dvasinį vadovą, bet manau, kad jis toks yra, mat turiu visą rinkinį jo knygų, prisiminimų ir poezijos. Manau, kad jo citata jums pasirodys įdomi: „Laimė yra kaip, o ne ką. Talentas, o ne objektas."

Motina Teresė ir Glorija Steinem (Gloria Steinem)!

Šventasis Pranciškus Asyžietis labai padėjo išmokti palankiai vertinti tai, kas man gali atrodyti kaip priešas. Užuot nekentusi, galiu pažvelgti į situaciją iš kitos pusės. Pavyzdžiui, užuot nekentusi uodų, primenu sau, kad jie maitina paukščius ir turi savo paskirtį. Man jie vis dar nepatinka, bet nebejaučiu jiems tokios neapykantos kaip anksčiau. Man patinka daugelis dalykų apie šventąjį Pranciškų, ir aš stengiuosi sekti jo pavyzdžiu.

Aš dirbu su žmonėmis, kurie, be kitų dalykų, ieško laimės. Tačiau užuot skatinusi juos būti panašius į ką nors – į kokią nors dvasi-

nę asmenybę, liepiu susirasti kelis savo lyties asmenis, kuriais jie žavisi. Tai gali būti istorinė, literatūros, kino asmenybė arba koks nors pažįstamas, politikas, mokytojas, šeimos narys, garsenybė. Nėra skirtumo, kas tai, tereikia, kad tais dviem ar trim žmonėmis jie žavėtųsi.

Kai jie vardija tuos žmones, paprašau, kad tiksliai pasakytų, kurios savybės juos žavi (tik prašau, kad ne išvaizda!).

Tada pasakau jiems (tai labai jungistiška, bet labai naudinga): kad ir kas tai būtų, tos pasirinktų asmenų savybės, kurios juos žavi (paprastai susižavima tomis pačiomis skirtingų pasirinktų asmenų savybėmis), yra tai, ką jie ir patys turi, tik kol kas dar neatvėrė.

Tai, kad šios savybės vis dar yra embriono, kitaip tariant, neatpažįstamoje raidos pakopoje, iš tiesų ir yra tikroji jų žavėjimosi priežastis. Kai asmenys pradės tas savybes patys atskleisti, tada juos patrauks kokios nors kitos kitų žmonių savybės, ir taip jie toliau tęs savo raidos ciklą vidinio išsilaisvinimo ir laimės link.

Žinojimas, kokios kitų žmonių savybės tave žavi, yra puikus giliausių, tik dar neatsivėrusių savo klodų atspindys.

Šie patarimai mane sudomino ir aš puoliau skaityti krūvas knygų apie pačias įvairiausias asmenybes, bet nepajutau jokio ypatingo artumo nė vienai iš jų, kol neaptikau šventosios Teresės iš Lizjė. Ja susidomėjau pamačiusi, kaip šventąją Teresę atsiminimų knygoje „Septynaukštis kalnas“ (*The Seven Storey Mountain*) aukština Tomas Mertonas (Thomas Merton). Nustebau, kad kaprizingas, vienuoliškasis T. Mertonas su tokia pagarba rašo apie vadinamąją Mažąją gėlelę, ir man pasidarė taip smalsu, kad perskaičiau jos dvasinius prisiminimus „Vienos sielos istorija“ (*Story of a Soul*). Knyga mane taip sužavėjo, kad nejučia apėmė šventosios Teresės manija. Nusipirkau apie ją vieną knygą, paskui kitą, paskui dar kitą. „Vienos sielos istoriją“ perskaičiau keletą kartų.

Vieną dieną, kai Džeimis pamatė, kaip į lentyną dedu paskutiniąją šventosios Teresės biografiją (tarp knygų „Paslėptasis šventosios Teresės veidas“ (*The Hidden Face of St. Térèse*) ir „Du šventosios Teresės portretai“ (*Two Portraits of St. Térèse*), nepatikliu balsu paklausė:

– Kiek knygų apie šventąją Teresę ruošiesi pirkti?

Vargu ar buvo dar kokių temų, kurios Džeimį domintų mažiau nei katalikų šventosios gyvenimas.

Nustebusi pažiūrėjau į lentyną ir suskaičiavau šventosios Teresės biografijas, istorijas ir analizes. Nusipirkau *septyniolika* ir perskaičiau visas iki vienos. Taip pat turėjau vaizdajuostę ir nenaują knygą, kurioje buvo tik šventosios Teresės nuotraukos – už ją sumokėjau septyniasdešimt penkis dolerius („leisk sau kukliai paišlaidauti“). Staiga suvokiau. Taigi aš turėjau dvasinį mokytoją. Tai buvo šventoji Teresė. Bet kodėl mane traukė ši katalikų šventoji, prancūzė moteris, kuri mirė būdama dvidešimt ketverių, o prieš tai devynerius metus praleido vienuolyne su maždaug dvidešimčia vienuolių – šventoji Teresė, Mažoji gėlelė, žinoma dėl savo „mažojo kelelio“.

Kelias sekundes pagalvojau, ir viskas paaiškėjo.

Savo laimės projektą pradėjau tam, kad išbandyčiau prielaidą, jog galiu tapti laimingesnė, jei po truputį keisiu kasdienį gyvenimą. Nenorėjau atsisakyti įprastos gyvenimo tvarkos – išsikelti prie Voldeno tvenkinio arba, pavyzdžiui, į Antarktidą, ar laikytis šabo, atsižvelgdama į vyrą. Nesirengiau atsisakyti tualetinio popieriaus ar parduotuvių arba imti eksperimentuoti su haliucinogenais. Jau pakeičiau savo karjerą. Taip, tikėjausi, kad galiu pakeisti savo gyvenimą jo nekeisdama, bet atrasdama daugiau laimės savo pačios virtuvėje.

Kiekvieno laimės projektas yra skirtingas. Kai kurie žmonės gali jausti poreikį pasikeisti iš esmės. Tokie kvapą gniaužiantys nuotykiai man patinka, bet žinojau, kad tai ne mano laimės kelias. Norėjau žengti mažais žingsneliais ir tapti laimingesne gyvendama įprastą gyvenimą, o tai buvo labai panašu į šventosios Teresės pavyzdį.

Teresė Martin gimė 1873 m. Alansono mieste Prancūzijoje. Iki vedybų abu jos tėvai mėgino tapti vienuoliais, bet religinis ordinas jiems to neleido. Visos penkios išgyvenusios Teresės seserys tapo vienuolėmis, o ji pati – šventąja. Teresė mėgino įstoti į karmelitų vienuolyną Lizjė mieste, kai buvo penkiolikos (dvi jos seserys jau ten tarnavo), bet vyskupas neleido dėl to, kad buvo per jauna. Tada Teresė nuvyko į Romą, kad asmeniškai paprašytų Popiežiaus Leono XIII leidimo, bet Popiežius laikėsi vyskupo sprendimo. Tada vyskupas apsigalvojo. Kai Teresė buvo vienuolyne, jos „mama" buvo vyresnioji sesuo Paulina, kuri ir liepė jai parašyti savo vaikystės istoriją, ši vėliau tapo knygos „Vienos sielos istorija" pagrindu. 1897 m., būdama dvidešimt ketverių, Teresė mirė skausminga mirtimi nuo tuberkuliozės.

Kol ji buvo gyva, niekas, be šeimos ir vienuolyno, apie Teresę nebuvo girdėjęs. Teresei mirus, redaguota jos autobiografijos versija buvo nusiųsta karmelitų vienuolynams ir bažnyčios hierarchams kartu su pranešimu apie jos mirtį. Iš pradžių buvo atspausdinta tik du tūkstančiai kopijų, bet „Vienos sielos istorijos" populiarumas pasklido neįtikėtinu greičiu. Praėjus vos porai metų po šventosios Teresės mirties prie jos kapo buvo pastatyta sargyba, kad apsaugotų jį nuo relikvijų ieškančių piligrimų. (Sunku suvokti, kaip toks trumpas ir kuklus vaikystės bei jaunystės aprašymas galėjo perteikti tokią dvasinę jėgą – ir vis dėlto aš pati tą jaučiu.)

Todėl, nepaisant įprastų reikalavimų, 1925 m. Teresė skubos tvarka buvo paskelbta šventąja ir praėjus vos dvidešimt aštuoneriems metams po mirties tapo šventąja Terese. Minint jos mirties šimtmetį 1997 m. Popiežius Jonas Paulius II paskelbė ją Bažnyčios Gydytoja – tai elitinė kategorija, kuriai priklauso trisdešimt trys ypatingi šventieji, tarp jų šventasis Augustinas ir šventasis Tomas Akvinietis.

Mane šventosios Teresės istorijoje žavėjo jos šventumo pasiekimas tobulinant mažus veiksmus ir kasdienį elgesį. Tai buvo jos „mažasis kelelis" – šventumas, kurį pasiekia mažos sielos, eidamos mažuoju keliu, o ne didelės sielos, atlikdamos didelius žygius. „Meilė įrodoma žygdarbiais, tai kaip man parodyti savo meilę? Dideli žygdarbiai man uždrausti. Vienintelis būdas meilei įrodyti, tai... kiekvienas nedidelis pasiaukojimas, kiekvienas žvilgsnis ir žodis bei menkiausias veiksmas, atliekamas dėl meilės."

Nei Teresės gyvenimas, nei mirtis neturėjo nieko išoriškai sukrečiamo. Jos gyvenimas nebuvo ryškus, o didžiąją jo dalį mergina neiškėlė kojos iš vienuolyno ir, nors gimė vos metais anksčiau už V. Čerčilį (W. Churchill) (kai ji merdėjo vienuolyno ligoninėje, V. Čerčilis kariavo Malakando lauko pajėgose britų Indijoje), atrodo kaip tolimos ir miglotos praeities figūra. Teresei neteko patirti prastų šeimos santykių ar didelių sunkumų, ji turėjo mylinčius tėvus ir buvo švelniai bei atlaidžiai auklėjama, gyveno pasiturimomis sąlygomis. Ir nors „Vienos sielos istorijoje" Teresė prisipažįsta: „noriu būti karys, kunigas, apaštalas, Bažnyčios gydytoja, kankinė... Norėčiau mirti mūšio lauke gindama Bažnyčią", vis dėlto ji neatliko jokių ypatingų žygdarbių ir nesiėmė drąsių žygių. Tiesą pasakius, išskyrus kelionę su prašymu pas Popiežių, ji visą gyvenimą praleido savo apylinkėse su artimiausiais šeimos nariais. Ji norėjo kentėti ir

pralieti kraują dėl Jėzaus ir tą padarė, bet eidama mažuoju keliu – ne šlovingai kaudamasi kare ar styrodama ant baslio, bet mirdama agonijoje, spjaudydama krauju kaip apgailėtina tuberkuliozės auka.

Kaip per kanonizacijos procedūrą pabrėžė Popiežius Pijus XI, Teresė pasiekė didvyriškų nuopelnų „neperžengdama įprastos tvarkos". (Skaitydama apie šventąją Teresę labai daug sužinojau apie kanonizaciją ir apie tapimą šventuoju.) Ne man siekti Teresės šventumo, bet galėjau ja sekti stengdamasi ieškoti tobulumo įprastame gyvenime. Mes tikimės, kad didvyriški nuopelnai atrodys įspūdingai – išvykimas į Ugandą dirbti su AIDS aukomis ar pagalba benamiams Detroite. Šventosios Teresės pavyzdys rodo, kad paprastame gyvenime irgi pilna galimybių gal ir ne itin pastebimiems, bet vertingiems nuopelnams.

Vienas iš mano mėgstamų pavyzdžių yra toks: Teresei labai nepatiko viena vienuolė, vardu Teresė, iš šventojo Augustino, kurią Teresė, jos neįvardydama, apibūdino kaip „seserį, kuri savo elgesiu, žodžiais ir būdu geba visur mane suerzinti". Užuot jos vengusi, Teresė kiekviename žingsnyje ieškojo šios vienuolės ir elgėsi su ja taip, tarsi „mylėtų labiau už visus", ir tą darė taip sėkmingai, kad sesuo kartą paklausė Teresės: „Ar nepasakytum man... kodėl tave taip traukiu? Tu nuolat nusišypsai, vos mane pamačiusi."

Teresei mirus, kai ši sunkiai sugyvenama vienuolė liudijo per Teresės paskelbimo palaimintąja procesą, ji pasipūtusi pasakė: „Aš galiu pasakyti tik tiek: Teresės gyvenimo metu aš ją tikrai padariau laimingą." Teresė iš šventojo Augustino niekada nežinojo, kad ji buvo toji nemėgstama sesuo, apie kurią buvo užsiminta „Vienos sielos istorijoje", kol kartą, praėjus trisdešimčiai metų, per vieną pykčio protrūkį kapelionas nepasakė jai tiesos. Žinoma, tai nedi-

delis dalykas, tačiau bet kas, kam yra tekę susidurti su bambančiu kolega, savimyla kambarioku ar ramybės neduodančiais uošviais, įvertins tas nežemiškas savybes, kurių prireiktų draugystei su tokiu žmogumi.

Mano laimės tyrimui viena įspūdingiausių „Vienos sielos istorijos" ištraukų buvo toks Teresės pastebėjimas: „Dėl Dievo ir seserų (kurios man tokios maloningos) meilės aš stengiuosi atrodyti laiminga, o ypač *tokia ir būti.*" Teresei taip gerai sekėsi atrodyti nuoširdžiai laimingai ir ji taip lengvai imdavo juoktis, kad daugelis seserų vienuolių nesuprato jos nuopelnų. Viena sesuo sakė: „Sesuo Teresė niekuo nenusipelnė skleisdama dorybę, jai niekada dėl to nereikėjo kovoti." Artėjant Teresės gyvenimo pabaigai viena sesuo matė, kaip ji prajuokindavo ligoninės lankytojus, ir sakė: „Ji tokia laiminga, jog aš tikiu, kad mirs juokdamasi", nors tuo metu Teresė kentė slaptas dvasines kančias ir sunkų fizinį skausmą.

Budistai kalba apie „meistriškas" ir „nemeistriškas" emocijas – tai turi papildomą tinkamų pastangų ir gebėjimų reikšmės atspalvį. Žmonės mano, kad tas, kuris elgiasi taip, tarsi būtų laimingas, turi ir jaustis laimingas, bet nors pati laimės prigimtis, atrodo, nereikalauja pastangų ir yra spontaniška, tam dažnai prireikia gerų įgūdžių.

Žinodama, kad man būnant laimingai dėl to kas nors kitas irgi pasijus laimingas, nusprendžiau sekti šventosios Teresės pavyzdžiu ir geriau vaidinti, jog esu laiminga. Nenorėjau, kad tai būtų dirbtina, bet galėjau pasistengti tiesiog būti mielesnė. Galėjau pasistengti būti geranoriškesnė – dėl maisto, kurio galbūt nelabai mėgstu, dėl veiklos, kuria galbūt ne visai mielai užsiimu, arba dėl filmų, knygų ir spektaklių, kai matau jų trūkumus. Paprastai visada galėjau atrasti, ką pagirti.

Taip pat supratau, kad turiu akivaizdžiau parodyti, jog jaučiuosi laiminga. Pavyzdžiui, kai buvo išleista paskutinioji knyga, šeimos nariai uždavė man klausimų, kuriais, dabar suprantu, buvo siekiama išgirsti, kaip atsakau: „Ak, aš tokia sujaudinta! Taip gera ją matyti lentynose! Viskas taip puiku! Aš tokia laiminga!" Bet aš iš prigimties esu perfekcionistė, nepatenkinta, irzli, nerimaujanti ir mane sujaudinti nėra lengva. Žvelgdama atgal suprantu, kad iš meilės buvo galima parodyti, jog esu laiminga, ne tik dėl savęs, bet ir *dėl jų*. Žinau, kokia laiminga jaučiuosi, kai kas nors iš jų yra laimingas. Kokia laiminga pasijutau, kai išgirdau, kaip Eliza, su mano mama rengdama prašmatnią arbatos šventę, susijaudinusi sako jai: „Triušiuk, tai *taip smagu*!", o mano mama atsako: „Taip, *iš tikrųjų*!"

Vykdant laimės projektą taip nutikdavo dažnai: kai tik daviau sau žodį liautis kritikuoti ir ieškoti priekabių, iškart supratau, koks stiprus mano įprotis kritikuoti ir ieškoti priekabių. Bet dėl savo šeimos ir draugų meilės, kurie mane labai myli, stengiausi atrodyti laiminga, o ypač *tokia ir būti*.

Geras pavyzdys, artimesnis nei šventoji Teresė, yra mano tėtis. Sesers draugai pravardžiuoja jį „Šypsniu Džeku Išmaniuoju". Viena iš patraukliausių tėčio savybių – tai, kad jis yra – arba, geriau sakyti, *atrodo* – nuolat linksmas ir entuziastingas, o tai labai stipriai lemia ir aplinkinių laimės pojūtį. Ne taip seniai, kai lankėmės Kanzase, vieną dieną tėtis grįžo namo po darbo ir mama jam pasakė: „Šiandien vakarienei valgysime picą." Tėtis atsakė: „Nuostabu! Nuostabu! Nori, kad ją parneščiau?" Pakankamai gerai pažinojau tėtį, todėl supratau, kad jis taip atsakytų net ir tada, kai nenori picos vakarienei, ir netgi tada, kai labiausiai už viską pasaulyje nebenori niekur eiti iš namų. Toks neslopstantis entuziazmas atrodo

paprastas dalykas, bet kai pamėginau taip elgtis pati, supratau, kaip sudėtinga. *Lengva būti sunkiam, sunku būti lengvam.*

Kad atrodytum laimingas, dar daugiau – kad būtum laimingas, reikia įdėti pastangų. Be to, reikėjo gana daug laiko, kad susitaikyčiau su klaidingu faktu, jog daugelis žmonių nenori būti laimingi arba bent jau nenori atrodyti laimingi (o jeigu jie elgiasi taip, tarsi būtų nelaimingi, tada ir nesijaučia laimingi). Į šią kategoriją neįtraukiu tų, kurie kenčia nuo depresijos. Depresija yra sudėtinga būsena, kurios neapibrėši sąvokomis „laimingas“ / „nelaimingas“. Ji gali kilti dėl tam tikros situacijos, pavyzdžiui, darbo praradimo ar sutuoktinio mirties, dėl sutrikusios smegenų cheminių medžiagų pusiausvyros ar kokios nors kitos situacijos – kad ir kaip būtų, tai visai kitokia būsena. Bet daugelis žmonių, kurie neserga depresija, yra nelaimingi, o kai kurie iš jų, atrodo, tokie yra savo noru.

Kodėl? Pasirodo, yra daug priežasčių.

Kai kurie žmonės mano, kad laimė nėra deramas tikslas, – tai nereikšmingas, nuolatinis amerikiečių rūpestis, tuo užsiima žmonės, kurie turi per daug pinigų ir per daug žiūri televizorių. Jie mano, kad laimingumas rodo vertybių trūkumą, o nelaimingumas – ženklas, jog esi gilus.

Viename vakarėlyje kažkoks vyrukas man pasakė:

– Visi taip stengiasi būti patenkinti, taip nuolaidžiauja savo silpnybėms ir viską daro tik dėl pasitenkinimo. Taip parašyta Nepriklausomybės deklaracijoje, ir žmonės mano, kad jie turi būti *laimingi*. Laimė nėra tikslas.

– Gerai, – pasakiau, – dabar, kai mūsų šalis pasiekė tam tikrą gerovės standartą, žmonės užsibrėžia aukštesnius tikslus. Argi ne puiku, kad jie nori būti laimingi? Jei laimė nėra tikslas, tai kas tuomet yra?

– Dirbti dėl tokių tikslų kaip visuomeninis teisingumas, taika arba aplinka yra svarbiau nei laimė.

– Bet, – surizikavau, – manai, kad reikšminga padėti kitiems žmonėms, dirbti jų labui ir tai neabejotinai svarbu – kodėl? Kodėl reikia rūpintis Afrikos vaikais, kurie patiria skurdą ar serga maliarija, jei ne dėl to, kad nori, jog žmonės būtų sveiki, saugūs bei sėkmingi – ir dėl to laimingi? Jei jų laimė svarbi, tai argi tavo nesvarbi? Bet kokiu atveju, – pridūriau, – tyrimai rodo, kad laimingesni žmonės dažniau padeda kitiems. Juos labiau domina socialinės problemos. Jie dažniau dirba savanoriais ir daugiau užsiima labdara. Be to, kaip tu sakai, jie mažiau panirę į asmenines problemas. Todėl pats būdamas laimingas greičiausiai stengsiesi dirbti dėl aplinkos ar dar ko nors.

Jis pašaipiai nusijuokė ir aš nusprendžiau, kad laimės projekto kontekste tinkamas elgesys būtų keisti temą, o ne veltis į ginčą. Nepaisant to, jis palietė patį rimčiausią laimės kritikos klausimą: neteisinga būti laimingam, kai pasaulyje tiek daug kančios.

Tačiau jei atsisakai būti laimingas dėl to, kad kas nors kitas yra nelaimingas, elgiesi panašiai kaip nustodamas valgyti todėl, jog Indijoje badauja kūdikiai. Dėl to, kad esi nelaimingas, niekas kitas laimingesnis nepasidarys, be to, yra atvirkščiai, mat būtent laimingi žmonės dažniau elgiasi altruistiškai. Štai antros nuostabiosios tiesos „ratas“:

Vienas iš geriausių būdų *pačiam* tapti laimingam – tai padaryti laimingus *kitus*.

Vienas iš geriausių būdų padaryti laimingus *kitus* – tai *pačiam* būti laimingam.

Kai kuriems žmonėms atrodo, kad buvimas laimingu susijęs su skvarbaus proto trūkumu, kaip tas vyras, kuris pasakė Samueliui Džonsonui: „Jūs esate filosofas, gydytojau Džonsonai. Kadaise ir aš mėginau tapti filosofu, bet kažin kokiu būdu gyvenimo džiaugsmas man visada sutrukdydavo." Kai kurie žmonės tvirtina, kad kūrybingumas, autentiškumas arba įžvalgumas yra nesuderinami su pasitenkinimo kupina miesčioniškąja laime. Bet nors niūrūs ir pesimistiškai nusiteikę žmonės gali *atrodyti* protingesni, tyrimai rodo, kad tarp laimės ir protinių gebėjimų tarpusavio priklausomybės nėra.

Žinoma, *kiečiau* atrodo, kai esi nelaimingas. Laimė siejasi su kvailiojimu, nekaltumu ir pasirengimu pasitenkinti. Užsidegimui ir entuziazmui reikia energijos, nuolankumo ir atsidavimo, o prisidengimas ironija, destruktyvi kritika arba filosofiškojo nuobodulio kaukė eikvoja mažiau jėgų. Be to, ironija ir pasaulio sukeltas nuovargis leidžia žmonėms atsižadėti tam tikrų pasirinkimų: greitojo maisto, klubo narystės, godžiai benziną ryjančio visureigio, televizijos realybės šou. Sutikau moterį, kuri nesiliaudama kalbėjo apie kvailumą garsenybių ir tų žmonių, kurie skaito apie juos gandus, bet niekinančios tos moters užuominos išdavė, kad ji pati labai atidžiai visa tai seka. Turėjau prikąsti liežuvį, kad nepacituočiau Samuelio Džonsono pastebėjimo apie Aleksandrą Popą (Alexander Pope): „Popas pernelyg dažnai užsimena apie panieką didybei, todėl tai negali būti tikra, – nė vienas žmogus negaiš tiek laiko galvodamas apie dalyką, kurį jis niekina." Toji moteris laidė ironiškas pastabas – tokia buvo jos strategija domėtis apkalbomis apie garsenybes ir tuo pat metu to neprisipažinti.

Kiti žmonės būna nelaimingi tam, kad galėtų kontroliuoti kitus. Jie įsikimba į savo nelaimingumą, nes be jo nesulaukia gailesčio ir

dėmesio, kurį užtikrina tokia būsena. Žinau, kad kartais apsimesdavau nelaiminga, norėdama pelnyti „taškų“. Pavyzdžiui, jei Džeimis paprašydavo manęs nueiti su juo į verslo vakarienę, atvirai jam pasakydavau: „Aš nenoriu eiti, *tikrai* nenoriu, bet nueisiu, jei labai nori.“ Man atrodo, kad jei nueisiu, jis mane labiau įvertins nei tuo atveju, jei meluočiau: „Mielai eisiu, nekantrauju.“ Jei nesiskųsčiau, neišreikščiau nepasitenkinimo, gali būti, kad Džeimis mano nuolaidumą priimtų kaip savaime suprantamą dalyką.

Kai kurie žmonės ištisus dešimtmečius naudojasi tuo, kad jaučiasi nelaimingi ir nepatenkinti. „Mano mama visada pabrėždavo, kad ji paaukojo savo daktaro laipsnį tam, kad liktų namuose su manimi ir broliu, – pasakė viena draugė. – Ji būdavo susierzinusi, pikta ir nuolatos apie tai užsimindavo. Ji naudojosi savo nepasitenkinimu, kad galėtų kontroliuoti mus ir tėtį. Mes visi jausdavomės kalti.“

Įsitikinimas, kad jaustis nelaimingam yra nesavanaudiška, o jaustis laimingam – savanaudiška, yra klaidingas. Daug nesavanaudiškiau atrodyti laimingam. Norint nuolatos atrodyti linksmam, reikia energijos, dosnumo ir disciplinos, tačiau laimingą žmogų visi vertina kaip savaime suprantamą dalyką. Niekas nesigilina į jo jausmus ir nesistengia pakelti jam nuotaikos. Atrodo, kad jam nieko daugiau nereikia, jis tampa pagalvėle kitiems. Be to, kadangi laimė atrodo natūrali, tas žmogus paprastai nebūna įvertintas. Šventosios Teresės už jos didžiules pastangas neįvertino net ir seserys vienuolės. Ji atrodė tokia laiminga, kad seserys manė, jog tokiam elgesiui nereikia pastangų. Pažįstu kelis laimingus žmones, tokius kaip mano tėtis, kurie atrodo natūraliai linksmi. Dabar susimąsčiau, ar tam tikrai nereikia pastangų.

Tačiau yra kita grupė žmonių, kurie jaučia prietaringą baimę pripažinti, kad yra laimingi, nes bijo pritraukti nelaimę. Pasirodo,

tai beveik visuotinis žmonių instinktas, šis reiškinys sutinkamas beveik visose kultūrose – baimė sukelti kosminį pyktį, jei parodysi, kad esi laimingas. Šis jausmas mane persekiojo, kai dirbau prie savojo laimės projekto. Ar tik kuo nors nerizikuoju nukreipdama dėmesį į savo laimę?

Yra panašus prietaras, kad bijodamas nelaimės ar tragedijos, gali ją prisišaukti. Baimė ir susirūpinimas gali būti naudingi, mat svarstymas apie nemalonius padarinius gali paskatinti išmintingai pasielgti, pavyzdžiui, prisisegti saugos diržą arba pradėti mankštintis. Bet daugeliui žmonių baimė to, kas *gali* nutikti, yra didelio nelaimingumo šaltinis, tačiau jie vis tiek jaučia, kad nerimavimas teikia moralinio teisumo. Pavyzdžiui, aš jaučiuosi šiek tiek kalta, kad pernelyg nesijaudinu dėl Džeimio hepatito C. Seku visą informaciją, kurią gauname, einu į daugelį Džeimio susitikimų su gydytoju, daug sužinojau apie hepatitą C. Bet tai nėra didžiausia mūsų gyvenimo problema, todėl labai daug apie tai negalvoju ir kartais mano abejingumas atrodo... neatsakingas. Ar neturėčiau tuo labiau rūpintis? Bet mano nerimas nepakeis Džeimio kepenų padėties. Tačiau jei nepaprastai jaudinsiuosi ir bijosiu, tiek Džeimis, tiek aš – abu jausimės nelaimingi. (Kita vertus, kai kurie tiki, kad leisdamas sau jaustis *nelaimingam* prisišauksi baisių dalykų – greičiausiai vėžį. Toks įsitikinimas ne naujiena. 1665 m. Londone per didįjį marą žmonės tikėjo, kad linksmumas gali apsaugoti nuo infekcijos.)

Ir galiausiai kai kurie žmonės yra nelaimingi, nes jie nesistengia būti laimingi. Laimei reikia energijos ir disciplinos. *Lengva būti sunkiam* ir t. t. Žmonės, kurie užstrigę nepasitenkinimo būsenoje, yra verti užuojautos. Aišku, jie jaučiasi patekę į spąstus, nes nesupranta, kad turi pasirinkimą, kaip jaustis. Ir nors jų nepasitenkinimas yra našta visiems aplinkiniams žmonėms – deja, bet neigiamos emoci-

jos yra daug lengviau užkrečiamos nei teigiamos – jie irgi kenčia.

Filosofai, mokslininkai, šventieji ir šarlatanai moko, kaip būti laimingiems, bet tai nieko nereiškia, jei žmogus nenori jaustis laimingas. Jei netiki, kad esi laimingas, tuomet ir nesi. Publilijus Siras pastebėjo štai ką: „Tas, kuris mano, kad yra nelaimingas, ir yra nelaimingas." Jei manai, kad esi laimingas, tai reiškia, kad toks ir esi. Todėl šventoji Teresė pasakė: „Aš stengiuosi atrodyti laiminga, o ypač *tokia ir būti*."

Vienas iš pagrindinių šio mėnesio pasižadėjimų ir viso mano laimės projekto tikslų buvo gebėti išlaikyti stiprybę, kai suskambės telefonas ir bus pranešta blogų naujienų, o tai neišvengiamai įvyks.

Blogos naujienos pasibeldė šio mėnesio pabaigoje.

Paskambino mano mama.

– Ar kalbėjai su Elžbieta? – paklausė ji.

– Ne, jau savaitę kaip nekalbėjau, – atsakiau. – Kas nutiko?

– Na, ji serga diabetu.

– *Diabetu*?

– Taip, gydytojai mano, kad antrojo tipo, bet dar nėra įsitikinę. Gerai, kad jį nustatė dabar – jos cukraus kiekis kraujyje buvo pavojingai didelis.

– Kaip ji suprato? Kas dabar bus? Kodėl ji susirgo?

Į galvą pradėjo plūsti viskas, ką žinojau apie diabetą: antrasis tipas – jautrumas dietos ir elgesio pokyčiams; įtampa, kuri kilo diabetu sergančiųjų bendruomenėje tarp pirmojo ir antrojo tipo šalininkų dėl pinigų paskirstymo tyrimams; prisiminimai iš šeštos klasės, kai mačiau, kaip draugė leidžiasi sau į pilvą insuliną. Mama pasakė viską, ką žinojo. Tada paskambinau sesei, kad dar kartą viską išgirsčiau iš jos lūpų.

Per kelias ateinančias savaites naujienos vis keitėsi. Iš pradžių gydytojai manė, kad Elžbietai antrojo tipo diabetas, nors ji ir neatitinka įprastų simptomų, – yra jauna, liekna, stipri. Ta diagnozė buvo tikras smūgis, bet ją palengvino du dalykai. Pirmiausia tai, kad ji jautėsi prastai, o subalansavus cukraus kiekį kraujyje pasijuto daug geriau. Mums irgi palengvėjo, kad jai ne pirmojo tipo diabetas, kai reikia kasdien leistis insuliną ir kurio neįmanoma palengvinti dieta ar mankšta. Na, bet pasirodo, tai vis dėlto *buvo* pirmasis tipas.

Kai žmonės susiduria su rimtomis kliūtimis, įsijungia psichologinis mechanizmas, kad padėtų jiems pamatyti teigiamus padėties aspektus, ir aš jaučiau, kaip pradedu ieškoti „potrauminės raidos" galimybių. Ausyse skambėjo įvairūs sprendimai, o aš stengiausi neprarasti perspektyvos ir jausti dėkingumą.

– Gerai, kad atrado dabar, – pasakiau Elžbietai. – Gerai maitinsiesi ir reguliariai mankštinsiesi. Tu susitvarkysi, priprasi prie to ir tau puikiai seksis.

Elžbieta išdėstė lyginimu grįstą strategiją.

– Taip, – pasakė ji. – Tik pamanyk apie visa kita, kas galėjo nutikti. Diagnozė galėjo būti dar blogesnė. Diabetas tikrai yra pakankamai sureguliuojama liga.

Nei ji, nei aš nepasakėme, kad taip, galėjo būti daug blogiau, bet kartu ir to – kad galėjo ir *nieko nebūti.*

Baigusi koledžą mano kambariokė pateko į kraupią automobilio avariją ir aš nuskridau į Havajus jos aplankyti. Ant moters galvos buvo ratilo formos sąvarža su į kaukolę įsuktais varžtais.

– Ar jautiesi laiminga, kad likai gyva? – paklausiau.

– Tiesą pasakius, – ištarė ji, – tai tikrai būčiau norėjusi nepatekti į tą prakeiktą avariją.

Nelengva susitelkti vien į teigiamus dalykus. Bet manau, kad mano pasižadėjimai padėjo šių naujienų akivaizdoje išlikti tvirtai. O jeigu man būtų diagnozuotas diabetas? Manau, kad jie būtų padėję dar labiau. Dažnas aštuonioliktojo amžiaus antkapio įrašas byloja:

Atminkite, draugai, praeidami,
Kadais buvau kaip jūs.
O jūs gi būsite kaip aš.
Tad pasiruoškit sekt paskui mane.

Tikra laimės projekto nuotaika. Vis primindavau sau, kad *dabar* yra laikas laikytis pasižadėjimų. Nes telefonas ir vėl suskambės.

• *devintas skyrius* •

Rugsėjis

ĮGYVENDINK SAVO AISTRĄ

Knygos

PARAŠYK ROMANĄ.

ATRASK LAIKO.

NEGALVOK APIE REZULTATUS.

ĮVALDYK NAUJĄ TECHNOLOGIJĄ.

Grįžusi po atostogų ėmiau iš naujo vertinti savo mėgstamą biblioteką. Ši biblioteka, kuri yra tik už vieno kvartalo nuo mūsų būsto, tiesiog tobula: naujas pastatas, atviros lentynos, internetas, puikus vaikiškos literatūros skyrius ir ramus kambarys, kuriame galiu rašyti, – ir, dievaži, tas kambarys tikrai ramus. Iki šiol prisimenu žvilgsnius, kurių sulaukiau vieną rytą, kai pamiršau įjungti begarsį savo nešiojamojo kompiuterio paleidimo režimą. Nebuvo lengva negalvoti apie biblioteką kaip apie savaime suprantamą dalyką – septynerius metus vaikštau į ją po kelis kartus per savaitę – bet trumpas išvykimas priminė, kaip ji man patinka. (Tai patvirtino patarimus tų laimės specialistų, kurie pasisako už trumpus nepritekliaus periodus malonumui padidinti.)

Kadangi man nusišypsojo laimė ir vėl sugrįžti į biblioteką, be to, rugsėjis siejosi su mokslo metų pradžia, jis labai tiko knygoms. Pagrindinis rugsėjo mėnesio pasižadėjimas buvo „įgyvendinti savo aistrą" – mano atveju tai reiškė viską, kas susiję su knygomis. Man labai patinka skaityti ir rašyti, ir mano darbas susijęs su skaitymu ir rašymu, tačiau nepaisant to, šiai veiklai vis tiek neskiriu pakankamai daug laiko.

Kadaise buvau perskaičiusi rašytojos Dorotėjos Brand (Dorothea Brande) perspėjimą, kad rašytojai yra pernelyg linkę užsiimti verbaliniais užsiėmimais, kaip antai skaitymas, kalbėjimas ir televizoriaus žiūrėjimas, filmai ir spektakliai. Vietoj to ji pasiūlė rašytojams naujai pasikrauti užsiimant tokia veikla, kurios metu nereikia kalbėti, pavyzdžiui, klausytis muzikos, lankytis muziejuose, žaisti pasiansą arba išeiti ilgam pasivaikščioti vienam. Aš su tuo sutikau ir kartkartėmis stengiausi laikytis šio patarimo. Bet tuo metu, kai ruošiausi savo laimės projektui, knygyne vartydama knygas labai aiškiai suvokiau: gerai tai ar blogai, bet labiausiai man patinka skaityti, rašyti ir kurti knygas. Jei kalbėti visiškai atvirai, tai palyginti su bet kuria kita veikla tai – mėgstamiausias mano užsiėmimas.

Kadaise mano draugė, kuri turi tris vaikus, pasakė:

– Man patinka savaitgaliai, kai visi kartu praleidžiame bent jau dvi valandas ryte ir dvi valandas po pietų žaisdami lauke.

– Savaitgaliai, – atsakiau aš, – man patinka, kai visi gulinėjame su pižamomis iki popietės ir skaitome.

Tokia yra tiesa, bet dėl to jaučiausi blogai. Kodėl? Kodėl maniau, kad jos polinkiai geresni? Kodėl jaučiausi kalta, kad gulinėju ir „tiesiog skaitau“? Turbūt dėl to, kad tai man išeina natūraliausiai. *Norėčiau* būti kitokia ir turėti platesnį interesų ratą. Bet nesu. Vis dėlto dabar buvo laikas daugiau susimąstyti apie tai, kaip įgyvendinti skaitymo ir rašymo aistrą. Man tai atrodė daug smagesnė veikla nei žaisti lauke. (Žinoma, kol Eleonora nepaaugo, tegalima pasvajoti apie skaitymą rytais, bet mes jau esame taip leidę rytus anksčiau, tikiu, kad toks metas ir vėl ateis.)

Norint laikytis šio mėnesio pasižadėjimo – „įgyvendinti savo aistrą“, pirmiausia reikėjo savąją aistrą atrasti. Tas jau padaryta. Ki-

tas žingsnis – atrasti laiko ir būdų, kaip tą aistrą įterpti į kasdienybę ir nustoti taikyti sau kažkokius nereikšmingus veiksmingumo standartus. Taip pat norėjau įvaldyti keletą naujų technologijų, kurios padeda lengviau kurti knygas.

Žinoma, ne visi turi tokią pat aistrą, kaip aš, vietoj knygų tai gali būti koledžo futbolas arba bendruomenės teatras, politika ar sezoniniai išpardavimai. Tačiau kad ir kokia ta jūsų aistra, laimės tyrimai rodo, jog skirdami laiko pomėgiui ir jį vertindami kaip tikrą, o ne kaip pripuolamąjį dalyką, kurį galima atlikti laisvą minutę (o to žmonėms praktiškai nepavyksta padaryti), gerokai pagausinsite laimės akimirkų.

Tačiau mano tinklaraštis atskleidė vieną dalyką – žmones pribloškia klausimas: „Kokia tavo aistra?“ Jis atrodo toks sudėtingas ir neatsakomas, kad žmonės pasijunta tarsi suparalyžiuoti. Jei jau taip, tuomet geras būdas atrasti pomėgį darbo ar žaidimų srityje yra „*daryti* tai, ką *darai*“. Tai, kas tau patiko, kai buvai dešimties, arba tai, kuo renkiesi užsiimti laisvą sekmadienio popietę, yra puiki tavo aistros nuoroda. (Vienas tinklaraščio skaitytojas nusakė dar paprastesnį rodiklį: „Labai panašų patarimą davė mano fizikos profesorius, jis sakė: „Apie ką galvoji sėdėdamas tualete? Šitai yra tai, apie ką tu „nori“ galvoti.“) Nuoroda „daryti tai, ką darai“ padeda, nes priverčia nagrinėti savo elgesį, o ne tai, kaip save įsivaizduoji, ir todėl aiškiau atskleidžia tavo pirmenybes.

PARAŠYK ROMANĄ

Pats ambicingiausias šio mėnesio projektas buvo parašyti romaną. Per trisdešimt dienų. Niekada nejaučiau poreikio bėgti maratoną ar laipioti po kalnus, bet nuo minties, kad per trisdešimt dienų para-

šysiu romaną, pajutau tokią pat aistrą, kokią sukelia įdėtų pastangų virpulys. Norėjau patikrinti, ar pajėgčiau tą padaryti.

Kadaise gatvėje sutikau pažįstamąją ir ji užsiminė, kad per mėnesį rengiasi parašyti romaną.

– Tikrai? – iškart susidomėjusi paklausiau. – Kaip?

– Gavau Kriso Beito knygą „Neturi siužeto? Jokių problemų!" (Chris Baty, *No Plot? No Problem!*). Pradedi rašyti nepasirengusi, pati neredaguoji ir per dieną parašai tūkstantį šešis šimtus šešiasdešimt septynis žodžius, o per trisdešimt dienų – penkiasdešimt tūkstančių žodžių.

– Penkiasdešimt tūkstančių žodžių? – paklausiau. – Ar to pakanka tikram romanui?

– Tokios apimties yra „Rugiuose prie bedugnės" (*The Catcher in the Rye*) arba „Didysis Getsbis" (*The Great Gatsby*).

– Tikrai? Žinai, – pasakiau iš lėto, – gal ir aš pamėginsiu.

– Jis dar paskelbė nacionalinį romanų rašymo mėnesį, kuris vyks lapkritį. Dalyvaus labai daug žmonių iš visos šalies.

Mes stovėjome gatvių sankryžoje, vos už vieno kvartalo nuo Vienybės aikštėje esančio *Barnes & Noble* knygyno.

– Einu ir dabar pat nusipirksiu tą knygą, – ryžtingai pasakiau. – Aš tikrai apie tai pagalvosiu.

Nusipirkau knygą ir sugalvojau tokią mintį: dviejų žmonių meilės istorija Manhatane. Buvau skaičiusi Lorės Kolvin (Laurie Colwin) ir Roksanos Robinson (Roxana Robinson) bei kitus romanus apie santuokos vidurio problemas ir apie tuos laimės bei nelaimės jausmų padarinius, kurie pasireiškia įpusėjus santuokai, taigi norėjau panagrinėti meilės ryšį. Dar pamaniau, kad bus smagu sugalvoti mechanizmą, kaip du žmonės iš to paties socialinio sluoksnio stengiasi išlaikyti savo meilės ryšį paslaptyje, taip pat parašyti apie Niujorką.

Rugsėjo pirmąją pirmame puslapyje užrašiau LAIMĖ ir parašiau pirmąjį sakinį: „Vėliau apie tai pagalvojusi Emilė suprato, kad ji tiksliai žinojo, kada prasidėjo jos romanas su Maiklu Harmonu: rugsėjo 18 dieną, apie 20.00 valandą kokteilių vakarėlyje Lizos ir Endriu Keselių bute." Ir taip toliau dar tūkstantį šešis šimtus šešiasdešimt septynis žodžius.

Rašyti romaną buvo sunkus darbas, bet daug lengviau įterpiau jį į savo dienotvarkę, nei tikėjausi. Žinoma, man buvo paprasčiau, nei visiems kitiems žmonėms, mat aš ir taip buvau rašytoja, bet vis tiek turėjau sutrumpinti tą laiką, kurį būčiau skyrusi laikraščiams ir žurnalams skaityti, susitikti su žmonėmis, skaityti dėl pramogos arba tiesiog palengva darbuotis.

Po pirmųjų dešimties dienų susidūriau su problema – išseko siužetas. Neprigalvojau itin daug veiksmo: Emilė ir Maiklas pietauja, jų meilės istorija užsimezga, nutrūksta – tad didžiąją istorijos dalį užbaigiau nepasiekusi nė dvidešimt penkių tūkstančių žodžių. Kriso Beito knyga žadėjo, kad istoriją sukurti bus nesunku, ir aš kažkokiu būdu ją tęsiau. Ir tęsiau. Kiekvieną dieną vienaip ar kitaip įstengdavau parašyti mažiausią žodžių kiekį, kol pagaliau rugsėjo 30 dieną parašiau paskutinį sakinį: „Nuo šiol ji pirks kitoje vaistinėje. PABAIGA." Suskaičiavau penkiasdešimt tūkstančių šimtą šešiasdešimt tris žodžius. Pabaigiau rašyti romaną, kuris buvo pakankamai ilgas, kad taptų tikra knyga – tokios pat apimties kaip mano mėgstami romanai, pavyzdžiui, Flanri O'Konor „Išmintingasis kraujas" (Flanry O'Connor, *Wise Blood*) arba Čako Palaniuko „Kovos klubas" (Chuck Palahniuk, *Fight Club*).

Tai buvo didelis darbas, kuris užgriuvo šalia viso to, ką ir taip turėjau atlikti per tą mėnesį. Ar tai man suteikė laimės? Tikrai taip. Tiesa, romano „Laimė" rašymas užėmė daug laiko ir pareikalavo

daug energijos, bet aš kartu jaučiau akivaizdžiai stipresnį laimės pojūtį. Tai, kad susidorojau su tokia didele užduotimi ir ją atlikau iki galo per vieną mėnesį, labai sustiprino tobulėjimo pojūtį mano gyvenime. Buvo labai gera pamatyti, ką galiu iki galo atlikti per tokį trumpą laiką, jei tam atsidedu. Be to, nuolat ieškojau medžiagos istorijai praturtinti, tad į pasaulį ėmiau žvelgti kiek naujai. Vieną popietę, kai ėjau namo iš bibliotekos, pamačiau didelę minią žmonių, kurie būriavosi prie žymiosios Franko E. Kambelo (Frank E. Campbell) laidotuvių koplyčios. „Būtų puiki scena mano romanui“, – pagalvojau.

Bet turbūt pats stipriausias laimės šaltinis rašant buvo tai, kad jaučiausi laiminga stengdamasi perteikti labai sudėtingą idėją – tokią, kuriai užfiksuoti reikėtų kelių šimtų lapų. Tiksliai prisimenu akimirką, kai ši mintis atėjo man į galvą. Vakarieniavome su keliomis kaimynystėje gyvenančiomis poromis. Žiūrėjau į du savo draugus, kurie buvo įsitraukę į įtemptą ir tikrai nekaltą pokalbį, ir pamaniau: „O jei tarp jų užsimegztų meilės istorija? Kaip jiems sektųsi? Kas nutiktų?“

Pirmiau man nuolat prireikdavo ne vienerių metų sugalvotoms knygoms parašyti. Šis romanas gal ir nebus toks geras, bet aš jį parašiau per mėnesį. Kaip pamačiau vasario – ypatingojo meilumo mėnesį, sustiprinto režimo metodas turi labai daug privalumų. Puikusis Skotas Maklaudas knygoje „Komikso kūrimas“ (Scott McCloud, *Making Comics*) siūlo panašų pratimą – „dvidešimt keturių valandų komiksą“: „Nupieškite visą dvidešimt keturių puslapių komiksų knygelę per dvidešimt keturias valandas. Neturėdami scenarijaus. Nepasirengę... Puiki šoko terapija tiems, kurie išgyvena kūrybinę krizę.“ Sustiprinto režimo metodas man suteikė ir kūrybinės laisvės, mat supratau, kad pajutusi nekontroliuojamą norą ra-

šyti romaną – mažai aprašytą, bet gan dažną būseną, kuri aplanko daugelį rašytojų, – galėjau tiesiog sėstis ir tą *daryti*.

Ir, mano didžiam nustebimui, rašyti romaną „Laimė" buvo smagu. Paprastai, kai rašau, kyla daug visokių dvejonių. Tą mėnesį, kai rašiau romaną, tam tiesiog nebuvo laiko ir jaučiau palengvėjimą, kad manęs netramdo vidinė kritika. Kaip pasakė viena draugė: „Pripažink, romanas turbūt baisus, bet nieko tokio!" Šis projektas padėjo man laikytis kovo mėnesio pasižadėjimo „džiaugtis nesėkmių teikiamais džiaugsmais". Parašiusi penkiasdešimt tūkstančių šimtas šešiasdešimt trečiąjį žodį, iškart norėjau grįžti į pradžią ir imti redaguoti, bet susilaikiau. Aš net neperskaičiau antrąkart. Kada nors tą padarysiu.

Romano rašymas suteikė tobulėjimo pojūtį, kuris, vis labiau įsitikinau, yra esminis laimės veiksnys; įtraukiau šį elementą į savo pirmą nuostabiąją tiesą, bet jis buvo reikšmingesnis, nei iš pradžių maniau. Kai įvykdai kokį nors didelį sumanymą, užplūsta labai didelis pasitenkinimas. Kai tinklaraščio skaitytojų paklausiau, ar ir jiems didelio tikslo įgyvendinimas suteikia laimės, daugelis norėjo pasidalyti patirtimi:

> Ėmiausi didelės užduoties ir pats nustebau, kai ją užbaigiau. Prisidėjau prie *Youtube* tinklalapio grupės, kuri vadinasi „Šimto dienų realybės išbandymas". Šimtą dienų kasdien į tinklalapį įdėdavau po vieną vaizdo tinklaraštį. Niekada prieš tai nebuvau filmavęs *Youtube* tinklalapiui, bet turėjau kamerą, kuria galėjau filmuoti. Nusprendžiau kiekvieną dieną atkreipti dėmesį į ką nors teigiama ir kiekvieną dieną tuo pasidalyti. Kasdien nufilmuoti po filmuką turbūt pasidarė lengviau nei tą daryti vos kartą per savaitę, mat tai tapo kasdieniu įpročiu. Ir nors man nepavyko sukurti kažko labai išskirtinio, tiek pats filmų kūrimo procesas, tiek nauji

draugai, su kuriais susipažinau dėl komentarų, suteikė nemažai laimės.

Nusprendžiau šiais metais rengtis bėgimo triatlonui. Prisidėjau prie komandos – mes treniravomės kasdien aštuonias savaites, pabaigęs triatloną nusprendžiau dalyvauti antrajame. Paprastai esu iš tų, kurie guli lovoje ir skaito, bet visuomet galvojau, kad būtų gerai dalyvauti triatlone iki keturiasdešimties metų (tai įvyks po dvejų metų). Treniruotės buvo tikrai puikios, tad jei kada nors apie tai susimąstote, labai rekomenduoju visiems dalyvauti triatlone.

Mokausi italų kalbos „per mažiau nei septynis mėnesius". Atsirado tokia galimybė ir aš jos ėmiausi. Prieš pradėdama visiškai nežinojau kalbos, o mažiau nei po septynių mėnesių laisvai ja kalbėsiu. Kol kas dar tik įpusėjau, bet jau galiu susikalbėti su italais. Tai didelis įsipareigojimas ir aš jau daug kartų norėjau viską mesti, bet kartu tai nuostabu ir linksma.

Kai išsivadavau iš depresijos, maždaug per šešias savaites pastačiau medinę valtį. To ėmiausi kaip pergalės simbolio ir dėl paties proceso. Buvau labai laimingas, kai ją užbaigiau, ir tie keli kartai, kai nuleidau valtį į vandenį, buvo tikrai nepamirštami. Be to, turėdamas valtį įstojau į plaukimo klubą ir dabar galiu pabūti gražioje bei ramioje vietovėje ir susipažinti su įdomiais žmonėmis. Dėl to jaučiuosi daug laimingesnis.

Rašau prisiminimus. Pradėjau pusę etato dirbti sesele, kad galėčiau daugiau laiko skirti rašymui, dėl to esu labai laiminga. Jau beveik įpusėjau savo rankraštį. Šios svajonės išpildymas man yra tarsi plaukimas „ant bangos" (metus gyvenau Havajuose ir ten plaukiojau banglente). To imtis mane paskatino liga, kuria persirgau ir kuri pakeitė mano gyvenimą. Aštuonis mėnesius praleidau su ramentais ir nežinojau, ar kada nors vaikščiosiu. Buvo visiškai realu, kad liksiu

neįgali visam gyvenimui. Kai tenka išgyventi ką nors panašaus, kai perbrendi per nevilties liūną, tada daug ko atsisakai. Ir iš savo patirties supranti, kad gyvenimas yra per trumpas, jog neįgyvendintum savo aistros. Taigi tą dabar ir darau. Jaučiuosi taip, tarsi būčiau „pasigavusi" bangą.

Bręsdama suprantu, kad norint būti laimingai, labai svarbu užsiimti tuo, kas tau patinka. Mano DIDYSIS tikslas yra atrasti, kaip užsidirbti pinigų iš to, kas man patinka. Man dvidešimt dveji ir aš jau dvejus metus dirbu verslo pasaulyje, bet tikroji mano aistra yra kurti ir gaminti papuošalus. Pradėjau kurti savo šeimai ir draugams, o neseniai atidariau internetinę parduotuvę *etsy.com*. Kurti papuošalus man patiko jau kurį laiką, bet tik neseniai išdrįsau iš tikrųjų atsiduoti šiai aistrai. Nors man dar labai toli iki perspektyvaus verslo, tikiuosi, kad vieną dieną tą pasieksiu! Kartais erzina, kai matau, kad manasis tikslas kol kas tėra maža sėklelė. Bet tai, kad turiu viziją, kuo norėčiau tapti, padeda išlaikyti motyvaciją ir to siekti nepasiduodant! Sunkus darbas dėl to, kam jauti aistrą, teikia DIDŽIULĮ pasitenkinimą ir suteikia gyvenime labai daug tikros laimės.

Galima eksperimentuoti su naujais receptais, iškeliauti į penkioliktąjį savo valstijos parką, suplanuoti šešiasdešimtojo gimtadienio šventę arba stebėti mėgstamos komandos pažangą Didžiosios taurės varžybose. Man patiko rašyti romaną.

ATRASK LAIKO

Nors skaitymas buvo vienas iš pagrindinių mano prioritetų ir tikrai vienas iš didžiausių malonumų, niekada daug apie tai nesusimąsčiau. Norėjau atrasti daugiau laiko skaityti – skaityti daugiau knygų ir su didesniu džiaugsmu. Kad tą pasiekčiau, leidau sau

skaityti kada tik panorėjusi. Samuelis Džonsonas pastebėjo: „Jei skaitome nejausdami polinkio, tuomet pusė mūsų proto yra sutelkta į tai, kad išlaikytų dėmesį, taigi tik pusė jo gilinasi į tai, kas skaitoma.“ Mokslas tą patvirtina. Kai tyrėjai pabandė išsiaiškinti, kas padeda trečių ir ketvirtų klasių mokiniams prisiminti tai, ką jie skaito, pastebėjo, kad mokinių susidomėjimas tekstu – daug svarbesnis dalykas nei teksto „skaitomumas“ – *trisdešimt kartų* svarbesnis.

Taigi tarp knygų, kurias skaitau laimės studijoms, kaip antai Džonatano Haidto „Laimės hipotezė“ (Jonathan Haidt, *The Happiness Hypothesis*), Anos Lamot „Planas B“ (Anne Lamott, *Plan B*) ir kai kurių L. Tolstojaus biografijų, įterpiau ir Leslio Luiso knygą „Kaimo sodybos gyvenimas 1912–1939 m.“ (Lesley Lewis, *The Private Life of a Country House 1912–1939*). Be to, kai apima noras skaityti, dar kartą perskaitau Viljamo Tekerėjaus „Tuštybių mugę“ (William Thackerey, *Vanity Fair*), Šarlotės Jong „Redklifo įpėdinį“ (Charlotte Yonge, *The Heir of Redclyffe*) arba ką nors iš Lauros Ingals Vailder (Laura Ingalls Wilder) kūrybos, užuot skaičiusi kokią nors naują knygą. Visada maniau, kad geriausias skaitymas – skaityti dar kartą. Prašydavau žmonių rekomenduoti (šalutinis tokio elgesio poveikis, pasirodo, yra santykių stiprinimas – žmonės labai šiltai sureaguodavo, kai pasižymėdavau jų skaityti patartas knygas). Paklausiusi vaikiškos literatūros grupės kolegų patarimo, užsiprenumeravau žurnalą *Slightly Foxed* – žavų, kas ketvirtį leidžiamą britų leidinį, kuriame spausdinami žmonių atsiliepimai apie jų mėgstamas knygas, ir pasižymėjau žurnalo *The Week* knygų sąrašo skyrelio patarimus.

Pagrindinė kliūtis, kuri neleido man skaityti, buvo ne tai, kad neturėjau *ko* skaityti, bet daugiau tai, kad reikėjo atrasti pakan-

kamai *laiko* skaityti. Nesvarbu, kiek laiko skirdavau skaitymui, jo buvo māža. Žinoma, jei kas nors skundžiasi neturįs pakankamai laiko, pirmasis patarimas visuomet yra „mažiau žiūrėti televizorių". Ir tai teisingas pastebėjimas, mat amerikiečiai vidutiniškai kasdien nuo keturių iki penkių valandų praleidžia žiūrėdami televizorių.

– Ar nemanai, kad per daug žiūrime televizorių? – paklausiau Džeimį.

– Kad mes jo beveik nežiūrime, – atsakė jis.

– Na, šiek tiek vis tiek žiūrime. Kaip manai: penkias ar šešias valandas per savaitę? Nors žiūrime tik tai, ką įsirašėme, arba DVD.

– Nemanau, kad turėtume visiškai atsisakyti televizoriaus, – pasakė jis. – Televizorius yra puikus dalykas, jei žiūri protingai.

Džeimis buvo teisus. Kai mergaitės užmigdavo, būdavo smagu pažiūrėti kokią nors laidą. Žiūrėti televizorių atrodė draugiškiau, nei abiem tame pačiame kambaryje skaityti knygą. Galbūt tai atrodė jaukiau, mat abu dalijomės ta pačia patirtimi.

Tačiau prisiekiau nebeskaityti knygų, kurios man nepatinka. Anksčiau didžiavausi tuo, kad užbaigdavau kiekvieną pradėtą knygą. Jau nebe. Be to, kiekvieną nusipirktą knygą laikydavau namuose, todėl visur styrojo netvarkingos knygų krūvos. Negailestingai jas atrinkau ir keletą sunkių maišų su knygomis išgabenome į naudotų daiktų krautuvę. Taip pat susitaikiau su ypatingu nenoru skaityti tas knygas (arba žiūrėti spektaklius ar filmus), kuriose pasakojama apie neteisingą apkaltinimą. Jei galėsiu, niekada daugiau nebeskaitysiu „Oliverio Tvisto" (*Oliver Twist*), „Otelo" (*Othello*), „Strazdo nužudymo" (*To Kill a Mockingbird*), „Išpirkimo" (*Atonement*), „Kelionės į Indiją" (*A Passage to India*), „Birmos dienų" (*Burmese Days*), „Nusikaltimo ir bausmės" (*Crime and Punishment*) ar „Artūro ir Džordžo" (*Arthur and George*) – ir čia nėra nieko bloga.

NEGALVOK APIE REZULTATUS

Skaitant man labai patinka dažnai ir be ypatingos priežasties užsirašyti pastabas. Aš nuolatos ką nors pasižymiu knygose, sudarau keistus sąrašus, renku pavyzdžius pagal keistas kategorijas, kopijuoju pastraipas. Man kažkodėl patinka dirbti prie kokio nors nuolatinio neapibrėžto tyrimo projekto. Mėgstu rinkti užsienio kalbos žodžius, apibūdinančius idėjas, kurių anglų kalba perteikti negali (*flâneur, darshan, eudaimonia, Ruinensehnsucht, amae, nostalgie de la boue*), ar idėjų paaiškinimus, kurie atrodo keistai reikšmingi (karalius žvejys, vakarinis kelias, kroatoanas, Eleusinos paslaptys, pirmųjų vaisių aukojimas, karietaitės medžioklė, grūdų dvasia, Dioniso kulto aukojimai, Netvarkos valdovas, turto kultas, graikų herma, potlačas, auksinis santykis), ir šimtus kitų dalykų.

Pastaboms rašyti prireikia daug energijos bei laiko, ir aš stengiausi atsikratyti šio impulso. Tai atrodė beprasmiška ir kaip pataikavimas sau. Bet laikydamasi šio mėnesio pasižadėjimų ir savo pirmojo įsakymo „būti Grečen“ leidau sau „negalvoti apie rezultatus“ ir nekaltindama savęs rašyti pastabas.

Keista, bet kai tik pamaniau: „Gerai, Grečen, užsirašyk visas pastabas, kokias tik nori, ir nesvarbu kodėl“, iškart supratau, kad tos pastabos buvo labai *naudingos.* Mano pirmoji knyga „Galia, pinigai, šlovė, seksas“ gimė iš didžiulės pastabų ir užrašų šūsnies. Kai rašiau knygą „Šventvagiškas eikvojimas“ – apie tai, kodėl žmonės nusprendžia naikinti turimą turtą, ten panaudojau stulbinamai tinkamus pavyzdžius, kuriuos radau tarp daugelį metų rinktų pastabų (pastarąsias pasižymėdavau be jokios ypatingos priežasties). Kadangi pastabų rašymo nelaikiau „tikru darbu“, todėl jo ir nevertinau, nors tai vis dėlto buvo tikras darbas.

Kai tau nereikia rūpintis rezultatais, tada aistra pasidaro maloni. Gali siekti pergalės arba dykinėti, krapštytis ir tyrinėti nesirūpindamas produktyvumu arba padariniais. Kiti žmonės gali stebėtis, kodėl esi toks laimingas jau daugel metų triūsdamas prie to paties seno automobilio, nors jis vis tiek nevažiuoja, bet tau tas nesvarbu. Tobulėjimo pojūtis suteikia labai daug laimės, bet laimė gali užplūsti ir tada, kai tavęs niekas neverčia tikėtis ir siekti didelės raidos. Nenuostabu. Dažnai tai, kas prieštarauja didžiai tiesai, irgi teisinga.

ĮVALDYK NAUJĄ TECHNOLOGIJĄ

Kurti knygas man atrodė smagu. Būdama vaikas nesuskaičiuojamą daugybę valandų praleidau dirbdama prie savo tuščiųjų knygų. Prieš tapdama profesionalia rašytoja parašiau du siaubingus romanus. Visą gyvenimą kurdavau mažąsias knygas, kurias dovanodavau šeimai ir draugams. Visi projektai, kuriuos man labai patiko kurti drauge su Eliza, irgi buvo susiję su knygomis.

Pavyzdžiui, mudvi sukūrėme knygą panaudodamos kai kuriuos spalvingus ir sudėtingus jos piešinius. Eliza diktuodavo man kiekvieno piešinio paaiškinimus, aš surinkdavau tai kompiuteriu, tada komentarus iškirpdavome, klijuodavome prie piešinių, padarydavome spalvotas kopijas ir susegusios lapus spiralėmis sukurdavome knygą. Tai buvo linksma veikla, kuri man patiko. Iš to išeidavo nuostabios atminimo dovanėlės, Kalėdų ir Hanukos dovanos seneliams, tos knygelės saugodavo prisiminimus apie tai, kaip augo Eliza, *ir* padėdavo man nejaučiant kaltės išmesti didžiules šūsnis piešinių. (Nors turiu prisipažinti, kad man parašius apie šį projektą tinklaraštyje, viena skaitytoja buvo labai sukrėsta: „Negaliu patikėti, kad jūs išmetėte originalius dukters piešinius. Aš, kaip ir jūs,

būčiau padariusi kopijas, bet originalus susegčiau į kokį nors iškarpų albumą. Originalų NIEKADA neįmanoma nukopijuoti. Turiu prisipažinti, kad iš tikrųjų aiktelėjau, kai tą perskaičiau.")

Neseniai susidomėjau tinklalapiu *lulu.com*, kur siūloma pačiam išsileisti knygą. Ten teigiama, kad gali pats išleisti knygą kietais viršeliais su aplanku už mažiau nei trisdešimt dolerių. Pasakiau apie tai Džeimiui ir jis purkštelėjo:

– Kuriems galams kas nors tuo naudotųsi?

– Nori pasakyti, kad niekas neturi tiek palaidų dokumentų, kad iš jų būtų galima sukurti knygą?

– Taip.

– Gal juokauji? *Aš* turiu! – pasakiau. – Jei taip yra iš tikrųjų, aš išleisiu kokį tuziną knygų.

Pagaliau bus galima kur nors sudėti visas pastabas, kurias rašau šiaip sau. Pradžiai pamėginau sukurti knygą iš dienoraščio, kurį rašiau pirmuosius aštuoniolika Elizos gyvenimo mėnesių (dar viena knyga, kurią parašiau pati to nepastebėdama). Atsisėdau prie kompiuterio pasirengusi „sėsti į kalėjimą", kad įveikčiau nusivylimą ir norą skubėti. Tačiau visas procesas tetruko apie dvidešimt minučių.

Kai po poros savaičių toji savos leidybos knyga pas mane atkeliavo, ji pranoko didžiausius lūkesčius. Tai buvo mano kūdikio dienoraštis! Kaip *tikra knyga*! Kas toliau? Sukūriau savo mėgstamų citatų apie biografijos prigimtį knygą, man labiausiai patinkančių citatų knygą ir fantazavau apie knygas, kurias „išleisiu" ateityje. Kai užbaigsiu laimės tyrimą, išleisiu knygą su man patikusiomis citatomis apie laimę, galbūt net galėčiau ten sudėti nuotraukas. Sukursiu knygą iš savo tinklaraščio įrašų. Išleisiu savo romaną „Laimė". Išleisiu vieno sakinio dienoraštį – galėsiu netgi užsakyti egzempliorius mer-

gaitėms! Be to, man buvo kilę labai daug minčių dėl knygų apie laimę. Jei nepavyks jų išleisti tikroje leidykloje, tuomet išleisiu pati...

Taip pat sužinojau, kad pasinaudodama internetinių fotopaslaugų tinklalapiu *Shutterfly* galėčiau išleisti nuotraukų albumą kietais viršeliais. Visa tai surengti buvo pakankamai sudėtinga, bet galiausiai su ta užduotimi susidorojau ir baigusi užsakiau egzempliorius mums ir seneliams – visi gavo po dailią, tvarkingą nuotraukų knygą. Nors buvo brangu, priminiau sau, kad vykdau ne tik pasižadėjimą „įvaldyti naują technologiją“, bet ir kitus: „pirkti tai, kas praplės mano tikslus“, „leisti sau kukliai paišlaidauti“ ir „saugoti laimingus prisiminimus“.

Kai praėjau skausmingą mokymosi etapą, pasidarė smagu. Naujovės ir iššūkiai, su kuriais susidurdavau mėgindama įvaldyti kokią nors technologiją, nors neviltis kartais varė iš proto, suteikė labai didelį pasitenkinimą ir parodė naują būdą, kaip įgyvendinti aistrą knygoms.

Kol kas rugsėjo mėnesio pasižadėjimai buvo patys maloniausi ir palyginti su kitais mėnesiais jų laikytis – lengviausia. Tai dar kartą parodė, kad jaučiuosi laimingesnė, kai susitaikau su tuo, kas man pačiai patinka ar nepatinka, ir nesistengiu įsiteigti, kas man *turėtų* patikti. Jaučiausi laimingesnė, kai užuot slopinusi polinkius žymėtis pastabas ir kurti knygas, kuriuos turėjau nuo vaikystės, juos pripažinau. Mišelis de Montenis (Michel de Montaigne) pastebėjo: „Tie sielos keliai, kurie kelia mažiausiai įtampos ir yra natūraliausi, – patys gražiausi. Geriausia veikla yra ta, kuriai imtis reikia mažiausiai prievartos.“

Reikėjo susitaikyti su savo prigimtimi, bet kartu reikėjo save versti. Tai atrodė kaip prieštaravimas, bet širdyje suvokiau skirtu-

mą tarp *susidomėjimo stokos* ir *nepasisekimo baimės.* Tą pastebėjau kovo mėnesį kurdama tinklaraštį. Nors ir jaudinausi jį pradėdama, vis tiek supratau, kad tinklaraščio rašymas yra tai, ką norėčiau daryti. Tiesą pasakius, supratau, jog tai, kaip vaikystėje dirbdavau prie savo tuščiųjų knygų, į kurias rinkdavau įdomią informaciją, kopijuodavau citatas ir taikydavau tekstą prie atitinkamų paveikslėlių, atrodė nepaprastai panašu į... tinklaraščio kūrimą. Ššš. Kai tą supratau, nusprendžiau atsisakyti dar vienos tuščiosios knygos. Man labai patiko prie jos darbuotis nuo gegužės mėnesio, mat pajutau nostalgišką pasitenkinimą darydama tai, kas teikė tiek daug malonumo vaikystėje, bet dabar nuo to pavargau. Juk tinklaraštyje galėjau išsisakyti ir dalytis įvairenybėmis, kurias kaupiau.

Pačią paskutinę mėnesio dieną man nušvito svarbus suvokimas – ketvirta nuostabioji tiesa. Mudu su Džeimiu vakarieniavome vieno vaikino, kurį menkai pažinojome, draugijoje. Jis paklausė manęs, ką dabar veikiu, ir kai jam papasakojau apie laimės projektą, jis mandagiai nesutikdamas pasakė, kad pats laikosi Džono Milio (John Mill) požiūrio, ir tiksliai pacitavo, o tai mane sužavėjo: „Paklausk savęs, ar esi laimingas, ir liausiesi toks būti.“

Viena iš problemų, su kuria susidūriau nuolat mąstydama apie laimę, yra tai, kad išsiugdžiau gan ryžtingą nuomonę. Norėjau trenkti kumščiu į stalą ir sušukti: „Ne, ne, NE!“ Tačiau susitvardžiusi linktelėjau ir ramiu balsu pasakiau:

– Taip, daugelis žmonių su tokiu požiūriu sutinka ir galvodami apie laimę ties juo ir apsistoja. Negaliu pasakyti, kad su tuo sutinku.

To vaikino veide mačiau: Džonas Stiuartas Milis prieš Grečen Rubin. Hmm... Kas teisesnis? Tačiau bent jau iš savo patirties žinojau, kad mąstydama apie laimę jaučiausi daug laimingesnė nei pernelyg apie ją nesusimąstydama. D. Milis galbūt kalbėjo apie

„buvimo tėkmėje“ būseną, kurią įvardijo psichologas tyrėjas Michailas Čikšentmihalis (Mikhail Csikszentmihalyi). Tikra tiesa, kad „būdami tėkmėje“ žmonės visiškai įsitraukia į savo užduotis ir taip ties jomis susikaupia, kad nebemato savęs ir pasiekia tobulą pusiausvyrą tarp iššūkio ir gebėjimo. Tačiau manau, kad D. Milis turėjo galvoje štai ką: žmonės paprastai tiki, jog apmąstymai apie savo laimę padaro juos savanaudžius, mat tuomet negalvoji apie kitus žmones, apie darbą ar apie ką kita, o tik apie asmeninį pasitenkinimą. O gal Dž. Milis norėjo pasakyti, kad laimė ateina kaip kitų tikslų (kaip antai meilės ir darbo) siekimo padarinys ir todėl ji pati neturėtų būti tikslas.

Žinoma, nepakanka tiesiog sėdėti ir norėti tapti laimingam. Turi dėti pastangų, kad eitum laimės link, – elgtumeisi su didesne meile, rastum darbą, kuris tau patinka, ir taip toliau. Tačiau man klausimas, ar aš esu laiminga, buvo pagrindinis žingsnis link to, kad išmintingiau didinčiau savo laimės pojūtį pasitelkdama veiksmus ir poelgius. Be to, tik *atpažinusi* savo laimę aš ją iš tikrųjų *vertinau.* Laimė iš dalies priklauso nuo išorinių aplinkybių, tačiau ji priklauso ir nuo to, kaip tas aplinkybes vertini.

Per šiuos metus tą klausimą daug svarsčiau ir galiausiai supratau, kad *tai* yra mano ketvirta nuostabioji tiesa: *būsi nelaimingas, jei negalvosi, kad esi laimingas.* Tada šovė mintis, kad iš ketvirtos nuostabiosios tiesos išplaukia išvada: *esi laimingas, jei manai, kad esi laimingas.*

O tai reiškia, kad reikia mąstyti apie laimę nepaisant to, ką sako Džonas Stiuartas Milis.

• *dešimtas skyrius* •

Spalis

BŪK DĖMESINGA

Atidumas

MEDITUOK KOANUS*.

NAGRINĖK „TIKRĄSIAS" TAISYKLES.

RASK NAUJŲ PROTO STIMULIACIJOS BŪDŲ.

RAŠYK MITYBOS DIENORAŠTĮ.

Kai pasakydavau žmonėms, kad rašau knygą apie laimę, vienas dažniausių komentarų būdavo toks: „Turėtum labiau pasigilinti į budizmą." (Antrasis pagal dažnumą atsakymas būdavo toks: „Tai kiekvieną vakarą išgeri po butelį vyno?") Dažniausiai rekomenduojama buvo Dalai Lamos knyga „Laimės menas" (*The Art of Happiness*).

Mane visuomet domino budizmas, todėl labai norėjau daugiau sužinoti tiek apie šią religiją, tiek apie Budos gyvenimą. Tačiau nors ir žavėjausi didžiąja dalimi budizmo mokymų, su pačia religija giluminio ryšio nejutau, mat iš esmės siekiant sumažinti kančias ji skatina atsiskirti. Nors meilė ir įsipareigojimas irgi užima tam tikrą vietą, šie saitai laikomi pančiais, kurie verčia kentėti, – o tą jie, be abejo, ir daro. Aš vis dėlto esu Vakarų tradicijos, kuri skatina puoselėti gilias aistras ir gilius saitus, šalininkė. Nenorėjau atsiskirti – norėjau pasinerti, nenorėjau paleisti – norėjau gilinti. Vakarų tradicija pabrėžia kiekvienos unikalios ir individualios sielos išraišką bei tobulumą, Rytų tradicijoje šito nėra.

Nepaisant to, budizmo studijos padėjo man suprasti kai kurių idėjų prasmę, kurios iki tol nepastebėjau. Pati svarbiausia min-

* Japonų k. žodis „koanas" – viešas pastebėjimas. (– Vert. past.)

tis buvo dėmesingumas – sąmoningo, neteisiančio suvokimo ugdymas.

Turiu kelis polinkius, kurie yra priešingi dėmesingumui. Labai dažnai vienu metu darau kelis darbus, dėl to atitolstu nuo dabartinės, esamosios patirties. Dažnai „įjungiu autopilotą“: pareinu namo ir nesugebu atsekti, kaip iš taško A atsiradau taške B. (Kartais tai mane gąsdina, kai vairuoju, mat nepamenu, kad būčiau žiūrėjusi į kelią.) Užuot visiškai įsisąmoninusi dabartį, turiu polinkį daugiau dėmesio skirti nerimui arba viltims dėl ateities. Dažnai ką nors sudaužau arba išlieju, nes nekreipiu dėmesio. Kai kokiame nors susiėjime mane kas nors supažindina su nauju žmogumi, dažnai pamirštu jo vardą tą pačią minutę, kai išgirstu. Kartais valgydama nė nepajuntu maisto skonio.

Prieš kelias savaites viena nemaloni patirtis man priminė apie tai, kaip svarbu būti dėmesingai. Po jaukaus šeimos savaitgalio, kurio didžiąją dalį praleidome lankydamiesi vaikų gimtadieniuose (trijuose per dvi dienas), paguldžiusi mergaites ėjau koridoriumi. Staiga eidama savo darbo stalo link pasitikrinti pašto, pajutau, kad grįžtu atgal į kūną. Jaučiausi taip, tarsi tik ką grįžau po dviejų savaičių kelionės iš savęs. Koridorius, kuriame stovėjau, pasirodė visiškai nepažįstamas, nors visą laiką gyvenau įprastą gyvenimą. Buvo labai baugu.

Tik dabar grįžau namo – kur aš buvau? Reikėjo įdėti daugiau pastangų, kad išlikčiau dabartyje.

Dėmesingumas yra pravartus: mokslininkai tvirtina, kad jis nuramina protą ir pagerina smegenų funkcijas, leidžia aiškiau ir ryškiau pamatyti dabartinę padėtį, gali padėti žmonėms išsivaduoti iš nesveikų įpročių, nuraminti sunerimusias sielas ir pakelti nuotaiką. Jis sumažina įtampą ir nuolatinį skausmą. Būdami dėmesingi

žmonės jaučiasi laimingesni, dėmesingumas skatina labiau domėtis kitais ir mažiau teisintis.

Norint išsiugdyti dėmesingumą, labai veiksminga medituoti – tai budistai ir įvairiausi laimės ekspertai rekomenduoja kaip dvasinę praktiką. Nepaisant to, tiesiog negalėjau prisiversti jos išmėginti. (Du kartus per savaitę lankiau jogos treniruotes, bet čia nebuvo akcentuojami psichiniai jogos aspektai.)

– Negaliu patikėti, kad nemedituoji, – papriekaištavo viena draugė. – Jei analizuoji laimę, būtinai turi tą išbandyti.

Ji pati jau ilgą laiką praktikavo dešimties dienų atsiskyrimo meditacijas, per kurias laikomasi tylos įžado.

– O iš tikrųjų jei nenori pamėginti medituoti, vadinasi, tau to būtinai reikia.

– Matyt, esi teisi, – atsidusau. – Bet aš tiesiog negaliu prisiversti to padaryti. Man nė kiek nesinori.

Kiekvieno laimės projektas – unikalus. Man patiko šešias dienas per savaitę rašyti savo tinklaraštyje – tai užduotis, kurios kai kurie žmonės nė nesvajotų imtis, bet, kaip ragino mano draugė, kiekvieną dieną po penkiolika minučių sėdėti tyloje? Negalėjau prisiversti to padaryti. Kita draugė iškalbingai paaiškino, kodėl turėčiau daugiau laiko praleisti gamtoje. Abu argumentai manęs nesujaudino. Kai pradėjau planuoti laimės projektą, pasakiau sau, kad išbandysiu viską, bet greitai supratau, kad tokio tikslo laikytis neįmanoma, ir aš to nenoriu. Galbūt pamėginsiu medituoti antrajame laimės projekte, bet kol kas ieškosiu laimės taip, kaip man atrodo natūraliausia.

Be meditacijos, yra ir kitų būdų dėmesiui pažaboti. Aš jau naudojausi Pasižadėjimų lentele, ir sąmoninga veiksmų bei minčių peržiūra padėjo man būti dėmesingesnei. Dienos gale, kai viskas

nurimdavo, niekas neblaškydavo dėmesio ir likdavau viena, pildydavau savo lentelę, tačiau, žinant mano prigimtį, tas savianalizės laikas labiau panėšėjo į pokalbį su komiku Džimiu Kriketu (Jimmy Cricket) nei į bendravimą su Visata. Šį mėnesį siekiau atrasti kitų būdų, kurie padėtų išlikti dėmesingai ir būti dabartyje. Taip pat vyliausi paskatinti savo smegenis naujai mąstyti – išsivaduoti iš automatiško elgesio ir išbudinti snaudžiančias proto dalis.

MEDITUOK KOANUS

Nors ir nepraktikavau meditacijos, vis dėlto kai kurie budizmo aspektai mane žavėjo. Stulbino budizmo simbolizmas: Buda kartais buvo vaizduojamas kaip tuščia vieta atsisėsti, pėdų įspaudai, medis arba ugnies stulpas, reiškiantis, kad jis yra anapus formos. Man labai patiko skaitiniai sąrašai, kurie sutinkami visame budizme: trigubas prieglobstis, kilnus aštuonpakopis kelias, keturios kilniosios tiesos, aštuoni palankūs simboliai (skėtis, auksinė žuvis, brangenybių vaza, lotosas, kriauklė, neišnarpliojamas mazgas, pergalės vėliava ir dharmos ratas).

Labiausiai sudomino dzenbudistų koanų studijavimas. Koanas yra klausimas arba teiginys, kurio negali suprasti pasitelkdamas vien logiką. Dzenbudistai vienuoliai medituoja koanus tam, kad kelyje į nušvitimą išsivaduotų iš priklausomybės nuo proto. Populiariausias koanas: „Žinome garsą, kai ploja dvi rankos. Kaip skamba viena plojanti ranka?“ Kitas: „Jei sutiksi Budą, nužudyk jį.“ Arba: „Koks buvo tavo veidas prieš gimstant tavo tėvams?“ Koano neįmanoma suvokti protu ar paaiškinti žodžiais. Koanų meditacija skatina įtemptai mąstyti, nes jų prasmės neįmanoma suvokti pasitelkus tradicinę logiką.

Kai sužinojau apie koanus, nustebau supratusi, kad jau turiu asmeninių koanų sąrašą – tiesiog jų taip nevadinau. Dar vienas iš pirmo žvilgsnio beprasmiško pastabų rašymo pavyzdys – daugelį metų užsirašydavau mįslingas eilutes ir neįprastomis akimirkomis apie jas galvodavau. Nustebau pamačiusi, kiek daug tokių surinkau. Štai mėgstamiausios:

ROBERTAS FROSTAS (Robert Frost): „Geriausia išeitis visuomet yra pro ką nors."

DŽ. M. BERIS (J. M. Barrie): „Išsiruošėme nuvargti."

ŠV. TERESĖ iš Lizjė: „Aš renkuosi viską."

FRENSIS BEKONAS (Francis Bacon) / Herakleitas: „Sausa šviesa pati geriausia."

MORKAUS 4,25: „Nes kas turi, tam bus duodama, o kas neturi, iš to net tai, ką turi, bus atimama."

GERTRŪDA STAIN: „Man patinka kambarys su vaizdu, bet aš mėgstu sėdėti nugara į jį."

ELIJAS KANETIS (Elias Canetti): „Kantas užsidega."

T. S. ELIOTAS: „Ak, neklausk: „Kas tai?" / Eime, apsilankysime."

VIRDŽINIJA VULF (Virginia Woolf): „Ji visuomet jautė, kad gyventi net ir vieną dieną yra labai labai pavojinga."

Šios citatos mane persekiojo. Jos ateidavo į galvą labai keistomis aplinkybėmis – belaukiant metro traukinio arba žiūrint į kompiuterio ekraną – ir keistai tikdavo labai skirtingoms situacijoms.

Asmeninis koanas, apie kurį galvojau dažniausiai, buvo ispanų patarlė, kurią pacitavo Samuelis Džonsonas D. Boswello knygoje „Džonsono gyvenimas" (*Life of Johnson*): „Tas, kuris nori parsinešti į namus Indijos turtus, turi juos nešiotis širdyje." Perskaičiau tai prieš daugel metų ir dažnai pastebėdavau, kad ši mintis sukasi man

galvoje. Jau daug vėliau atradau užuominą H. D. Toro „Dienoraštyje“ (*Journal*), kuri skambėjo panašiai kaip S. Džonsono: „Tuščias reikalas svajoti apie laukinį gyvenimą, nesiejant to su savimi... Labradoro tyruose nerasiu labiau laukinio gyvenimo nei kokiame nors Konkordo užkampyje, t. y. nerasiu nieko daugiau, nei tai, kas yra manyje.“

Ilgainiui pradėjau suprasti šių dviejų koanų prasmę, kuri buvo labai reikšminga mano laimės projektui. Kartą sunkiai lipau aukštyn bibliotekos laiptais ir pagalvojau: „Ta, kuri nori surasti Indijos laimę, turi Indijos laimę nešiotis širdyje.“ Laimės negalėjau ieškoti anapus savęs. Paslaptis buvo ne Indijoje ar Labradore, o mano pačios pastogėje: jei troškau laimės, turėjau ją nešiotis širdyje.

Apmąstymai apie savo koanus nepriartino manęs prie satori – galutinio nušvitimo, kurį žada dzenbudizmas (bent jau man taip atrodė), bet sužadino mano vaizduotę. Koanai privertė mane kelti iššūkį įprastiems, tiesmukiškiems prasmės rėmams, tad jie privertė *susimąstyti* apie *galvojimą*. Tai savo ruožtu suteikė nuostabų intelektinį pasitenkinimą, kuris užplūsta susigrūmus su didele ir sudėtinga užduotimi.

NAGRINĖK „TIKRĄSIAS“ TAISYKLES

Viena iš užduočių siekiant ugdyti dėmesingumą buvo suvaldyti mechaniškas mintis ir veiksmus. Užuot gyvenusi „įsijungusi autopilotą“, norėjau galvoti apie prielaidas, kurias darydavau pati to nepastebėdama.

Pažinimo mokslo nagrinėjimai atvedė mane prie euristikos idėjos. Euristika yra nerašytos mąstymo taisyklės, greiti, savaime suprantami principai, kurie taikomi sprendžiant problemą arba

priimant sprendimą. Pavyzdžiui, atpažinimo euristika teigia: jei susiduri su dviem objektais ir atpažįsti vieną, o kito neatpažįsti, tavo prielaida bus tokia, kad objektas, kurį atpažinai, yra vertingesnis. Taigi jei esi girdėjęs apie Miuncheną, bet negirdėjai apie Mindeną, manai, kad Miunchenas yra didesnis Vokietijos miestas; jei esi girdėjęs apie *Rice Krispies* avižinius dribsnius, bet negirdėjai apie *Wild Oats*, manai, kad *Rice Krispies* yra populiaresnė avižinių dribsnių rūšis.

Paprastai euristika padeda, bet kai kuriose situacijose pažinimo instinktai mus suklaidina. Pavyzdžiui, tinkamumo euristika: žmonės numato įvykio tikimybę remdamiesi tuo, kaip lengvai gali sugalvoti pavyzdį. Paprastai tai yra naudinga (ar panašu, kad tornadas užklups Manhataną?), bet kartais žmonių nuomonė nukrypsta į šalį, nes dėl pavyzdžių vaizdingumo tas įvykis ima atrodyti didesnis, nei yra iš tikrųjų. Pavyzdžiui, mano draugė labai akylai stebi, kad nesuvalgytų jokio maisto, kurio sudėtyje yra žalių kiaušinių. Ji vos nepuolė isterijon sužinojusi, kad anyta leido vaikams paragauti žalios sausainių tešlos. Kodėl? Mat jos teta prieš dvidešimt penkerius metus užsikrėtė salmonelioze. Beje, ta pati draugė niekada neprisisega saugos diržo.

Sprendimams priimti ir pirmenybėms nustatyti turėjau išskirtinių principų rinkinį, kurį pavadinau Tikrosiomis taisyklėmis, nors tie principai gal ir ne visai telpa į „euristikos“ apibrėžimą. Mano tėtis dažnai kalba apie „tikrąsias taisykles“. Pavyzdžiui, kai baigusi koledžą pradėjau dirbti, jis pasakė: „Prisimink, tai viena iš tikrųjų taisyklių: jei esi pasirengusi pripažinti kaltę, žmonės patikės tau atsakomybę.“ Savo tikrąsias taisykles taikydavau priimdama sprendimus ir paprastai pati nesuprasdavau, kad jas naudoju. Jos šmėsteli mano galvoje taip greitai, kad norėdama atpažinti turiu gerokai

pasistengti, bet aš nustačiau daug taisyklių, kuriomis naudojuosi dažniausiai:

Mano vaikai – didžiausia pirmenybė.
Kiekvieną dieną mankštinkis.
Džeimis yra svarbiausias tiek atliekant didelius, tiek mažus reikalus.
Visada imkis, niekada neatsisakyk.
Kiekvieną dieną atlik kiek nors darbo.
Kai tik įmanoma, rinkis daržoves.
Žinau tiek, kiek ir dauguma žmonių.
Aš skubu.
Pasistenk dalyvauti kiekvienoje šventėje ar pobūvyje, į kuriuos esi pakviesta.
Mano tėvai beveik visuomet teisūs.
Buvimas visur yra naujas išskirtinumas.
Jei nesi tikra, ar įterpti kokį nors tekstą, išmesk jį.
Niekada neužkandžiauk ir niekada nieko nevalgyk per vaikų šventes.
Jei turi pasirinkimą ką veikti, rinkis darbą.

Peržvelgusi savo tikrąsias taisykles kai ką pastebėjau. Kelios iš jų buvo sunkiai suderinamos. Kaip mano vaikai, Džeimis ir darbas – *visi* kartu gali būti svarbiausi? Taip pat buvau veik tikra, kad Džeimis laikėsi taisyklės „stengtis išvengti kuo daugiau visuomeninių renginių.“ Dėl to nuolat kildavo tam tikrų vedybinių nesutarimų.

Kelios tikrosios taisyklės buvo labai naudingos, pavyzdžiui, taisyklė, kurią išmokau iš savo mamos: „Tai, kas įvyksta ne taip, kaip suplanuota, paprastai palieka geriausius prisiminimus.“ Tai iš tiesų guodžia – tikra tiesa. Pavyzdžiui, mano mama įdėjo nepaprastai

daug pastangų planuodama mudviejų su Džeimiu vestuves – ji viską organizavo, net parengė ir atspaudė mūsų vestuvinio savaitgalio programėlę, kurią puošė karvės ir raudonos šlepetės, simbolizuojančios Kanzasą. Mūsų vestuvės buvo nuostabios ir tiesiog tobulos, išskyrus vieną mažytę detalę: programoje buvo neteisingai užrašyta kompozitoriaus Haidno pavardė (buvo užrašyta „Haidenas"). Taigi dabar man labai smagu prisiminti tą nereikalingąją „e". Kažkodėl ji primena tą laiką, kurį mudvi su mama praleidome drauge planuodamos vestuves (ji atliko didžiąją darbo dalį) – vienas trūkumas staiga primena visą vestuvių žavesį. Pamenu, skaičiau, kad šeikeriai sąmoningai darydavo klaidas, kad parodytų, jog žmogus negali būti tobulas kaip Dievas. Mat trūkumas gali būti tobulesnis už tobulumą.

Kita vertus, kai kurios tikrosios taisyklės man nepadėjo. Kasdien po daugybę kartų pagalvodavau: „Aš skubu" – o tai ne visada veiksminga mintis. Pasistengiau tą taisyklę pakeisti kita: „Turiu pakankamai laiko svarbiems dalykams atlikti." Tik keldama klausimus ir apsvarstydama savo tikrąsias taisykles, o ne aklai jų laikydamasi galėjau būti tikra, kad jų taikymas padės priimti svarbiausius sprendimus.

Ar buvau vienintelė, kuri taip galvoja? Kai pasiteiravau draugų, ar turi savo „tikrąsias taisykles", jie puikiai suprato, apie ką kalbu, ir pateikė tokių pavyzdžių:

Visada pasisveikink.
Ką darytų mano mama?
Nesikelk penktą arba neik miegoti aštuntą (tiek ryto, tiek vakaro).
Sakyk „ne" nuoboduliui.
Permainos – gerai.

Pirmiausia tai, kas svarbiausia (pavyzdys: prieš eidamas į pokalbį dėl darbo, pavalgyk).

Gyvenk plačiau.

Maisto parduotuvėje pirk bet ką, ko nori, – gaminti namuose visuomet pigiau, nei valgyti mieste.

Viskas tik į gera.

Sunaudok, sunešiok, išsiversk arba apsieik.

Išsirinkau labai gerą savo sesers tikrąją taisyklę. Elžbieta pasakė: „Žmonėms sekasi, kai jie dirba grupėmis."

Ji yra televizijos rašytoja Los Andžele, taigi dirba industrijoje, kurioje nepaprastai didelė konkurencija ir labai daug pavydo. Mudu su Džeimiu sugalvojome posakį „keistas jausmas", o tai reiškia nemielą konkurencijos ir nepasitikėjimo savimi jausmą, kurį patiriame, kai kokiam nors bendraamžiui labai pasiseka. Kai vienas Elžbietos draugas kartu su kitais bendraautoriais parašė scenarijų, kuris sulaukė didžiulės komercinės sėkmės, aš jos paklausiau:

– Ar nesijauti keistai, kad tavo draugą aplankė tokia didelė sėkmė?

– Na, gal šiek tiek, bet aš sau primenu, kad „žmonėms sekasi, kai jie dirba grupėmis". Puiku, kad jam nusišypsojo tokia didelė sėkmė, gali būti, kad jo sėkmė padės ir man sulaukti savosios, – atsakė ji.

Ir priešingai, turiu draugę, kuri pasakojo, kad jos brolis kito žmogaus sėkmę vertina kaip savo pralaimėjimą: jei kas nors gera nutinka kam kitam, jam atrodo, kad dabar mažiau tikėtina, jog kas nors gera nutiks jam. Dėl to tas asmuo niekada nesidžiaugia jokio kito žmogaus sėkme.

Ar tiesa, kad žmonės sėkmingiau dirba grupėmis, yra ginčytinas klausimas. Pavyzdžiui, aš manau, kad taip, tačiau nesvarbu,

ar tai objektyvi tiesa, mat ši tikroji taisyklė padeda žmogui jaustis laimingesniam. Reikia pripažinti ir tai, kad teiginys „žmonėms sekasi, kai jie dirba grupėmis“ padeda, kai jautiesi nepajėgus ką nors atlikti vienas, nors grynas kilniadvasiškumas čia būtų daug patrauklesnis.

Džeimis laikosi labai geros tikrosios taisyklės: „Pirmas dalykas – netinkamas dalykas.“ Todėl kai draugas negauna darbo, kurio norėjo, arba jei draugei nepavyksta nusipirkti buto, kurio norėjo, Džeimis sako: „Pirmas dalykas – netinkamas dalykas: palauk ir pamatysi, galiausiai džiaugsiesi, kad tau nepasisekė.“ Ir vėl esmė ne ta, ar ši tikroji taisyklė iš tiesų teisinga (pripažįstu, kad šis principas primena posakio „Kodėl pamestą daiktą randi pačioje paskutinėje apžiūrimoje vietoje?“ logiką), tiesiog taip mąstydamas pasijunti laimingesnis.

Rinkti tikrąsias taisykles buvo linksma ir naudinga, nes užduodama klausimus apie asmenines tikrąsias taisykles pradėjau sąmoningiau jas taikyti. Užuot taikiusi jas aklai, atidžiai nuspręsdavau, kaip elgtis, kad tai atitiktų mano vertybes, dėl to geriau sekėsi priimti sprendimus, kurie padaro mane laimingesnę.

RASK NAUJŲ PROTO STIMULIACIJOS BŪDŲ

Ieškodama būdų, kaip tapti dėmesingesnei, supratau, kad protą naudodama neįprastais būdais sustiprinsiu dabarties įsisąmoninimą ir savimonę. Sugalvojau kelias strategijas.

Pirmiausia visame bute priklijavau lapelių, kurie primintų man apie tą proto būseną, kurią noriu pasiekti. Raštelis ant mano nešiojamojo kompiuterio bylojo: „Susikaupusi ir pastabi.“ Miegamajame raštelis sakė: „Ramus protas.“ Paskui vonioje užklijavau lapelį su

užrašu: „Švelni ir linksma." Džeimis perbraukė ir parašė: „Lengvabūdiška ir kuoktelėjusi" – negalėjau nesijuokti. Raštelis darbo kambaryje skelbė: „Entuziastinga ir kūrybinga." Be to, įjungiau „linksmąjį giesmininką" – paukštelį, kurį nusipirkau gegužės mėnesį, kad ta paika melodija neleistų pamiršti dėkingumo. Vienas tinklaraščio skaitytojas pasinaudojo panašia strategija dėmesingumui išlaikyti.

Kasdien į įvairias programas ir kompiuterius labai daug kartų įrašau savąjį slaptažodį. Mat neišsaugau jo ten, ir turiu neįveikiamą potraukį nuolat tikrinti elektroninį paštą. Todėl daugybę kartų per dieną vis rašau tą patį žodį.

Vieną dieną supratau, kad žodis, vartojamas kaip slaptažodis, įsirėžia man į protą dėl to, kad yra nuolat kartojamas. Kaip mantra. Tarkime, kad mano slaptažodis yra „žolėsriedulys" (beje, iš tiesų žaidžiu žolės riedulį), nors nuolatos ir specialiai apie žolės riedulį nemąstau, ilgainiui suprantu, kad tai – mano mėgstamiausia veikla, mat jai skiriu daug laiko bei pastangų ir, išskyrus darbą, tuo užsiimu daugiausia.

Vėliau pakeičiau savo slaptažodžius į kitus žodžius, reiškiančius tikslą, kurio siekiu, arba laimėjimą, kurio tikiuosi. Jie man nuolat primena tikslus, svajones – tai, ką noriu pasiekti. Iš esmės čia tas pats, jei tave suptų priminimai apie tikslus ar svajones. Arba jei mintyse kartotum teigiamas mintis.

Kad pagerinčiau dėmesingumą, nusprendžiau išmėginti dar vieną metodą – hipnozę. Mano draugė geba „ypač įtikinti", ir jos beprotiškos istorijos apie tai, ką ji padarė, kai buvo užhipnotizuota, mane labai sudomino. Taigi mano pirmoji spalio mėnesio užduotis buvo traukiniu nuvykti į Old Grinvičą Konektikute ir susitikti su Peteriu, mano jogos mokytojo pusbroliu, hipnozės meistru.

Neturėjau susidariusi aiškios nuomonės apie hipnozę. Jos šalininkai teigia, kad hipnozės būsena dėl sutelktumo, padidėjusio atsipalaidavimo ir įtaigumo padeda susikaupti ir žmogus tampa jautresnis nurodymams. Taigi hipnozė padeda sulaužyti blogus įpročius ir įskiepyti protui naujus elgesio modelius. Spėliojau, o gal hipnozės paskatintas pokytis pasireiškia dėl Hotorno efekto, kurį patyriau sausio mėnesį (elgesio studijavimas gali paskatinti elgesio pokytį), arba Placebo efekto (gydymas veikia, nes to iš jo tikimasi). Vis dėlto, nepaisant to, koks mechanizmas čia veikė, hipnozę atrodė verta išbandyti.

Įsėdusi į Peterio mašiną Old Grinviče supratau, kad reikėjo pasidomėti daugiau. Jaučiausi keistai: atsidūriau kažkokiame mažame Konektikuto miestelyje, įlipau į nepažįstamo žmogaus automobilį, ir jis vežė mane į savo biurą mažame bute gyvenamajame pastate. Laimė, Peterio veikla buvo teisėta.

Pirmiausia jis paliepė atlikti nemažai atsipalaidavimo pratimų, tada mudu pasikalbėjome apie tikslų sąrašą, kurį paprašė atsivežti. Sąraše buvo ir didelių, ir mažų tikslų – nuo noro nustoti užkandžiauti naktimis iki kasdienės padėkos išraiškos. Tada prasidėjo tikroji „hipnozė“. Pirmiausia Peteris paprašė, kad įsivaizduočiau, kaip po truputį apsunksta mano kūnas, liepė akimis sekti skaičius, įsivaizduoti, kaip mano kairioji ranka pakyla į orą (mano ranka nė kiek nepajudėjo). Tada iš lėto nurodė, koks mano elgesys pasikeis.

> Kai jausiuosi suirzusi ir pikta, prisiminsiu, kad reikia pralinksmėti. Savo mintis galiu daug veiksmingiau išreikšti pasitelkdama humorą ir švelnumą, o ne irzulį.
>
> Kai kas nors mane blogai aptarnaus – vaistininkas, seselė, klerkas ir t. t. – ir aš susierzinsiu, nutaisysiu draugišką ir paslaugų balso toną. Prisiminsiu, kad turiu būti atlaidesnė.

Kai įsijungsiu kompiuterį, atsisėsiu valgyti ar eisiu gatve, jausiuosi laiminga ir dėkinga už savo sveikatą, už tai, kad taip myliu savo darbą, kad turiu tokią nuostabią šeimą, kad turiu tokį patogų gyvenimą, ir dėl to kils nerūpestingumo, entuziazmo ir švelnumo jausmas.

Įdėmiai *klausysiu*, ką kalba kiti, kad galėčiau ką nors atsakyti į jų pastebėjimus, juoktis iš jų juokų ir giliai įsijausti į pokalbį. Nepertrauksiu kitų ir kantriai lauksiu savo eilės.

Nustosiu pernelyg dažnai vartoti žodžius „žinai" ir „ta prasme" bei žargoną. Kai išgirsiu, kad taip kalbu, giliai įkvėpsiu, pradėsiu kalbėti lėčiau ir atsargiau rinksiu žodžius.

Po vakarienės išjungsiu šviesą virtuvėje ir ten nebegrįšiu. Nebeužkandžiausiu ir nebevalgysiu „šio bei to". Kai būsiu alkana, valgysiu šviežius vaisius ir daržoves.

Jis ėmė skaičiuoti atbuline tvarka ir liepė žvaliai pabusti. Visi nurodymai truko apie dvidešimt minučių ir Peteris visa tai įrašė į seną kasetinį magnetofoną.

– Klausykis tos kasetės kiekvieną dieną, – nurodė jis. – Turi būti atsipalaidavusi, dėmesinga ir budri – tą daryti prieš miegą yra pats *netinkamiausias* metas.

– Ar tai tikrai veiksminga? – negalėjau susilaikyti nepaklaususi.

– Esu matęs neįtikėtinų rezultatų, – užtikrino jis.

Susiradau savo senąjį *Walkman* grotuvą ir nusipirkau papildomų baterijų. Kaip Peteris buvo nurodęs, tos kasetės klausiausi kiekvieną dieną ir kaskart ją išgirdusi įsivaizduodavau, kad laikausi nusistatytų tikslų.

Džeimis iš manęs tik šaipėsi, jam ši veikla atrodė paprasčiausia kvailystė. Jis dažnai laidė tokius juokelius: „Kas nutiks, jei liepsiu,

kad kvaksėtum kaip antis?" Buvo nesunku tokius erzinimus nuleisti juokais, bet mano pasitikėjimas šiek tiek sumenko. Tikėjausi, kad hipnozė bus lengvas ir pasyvus kelio tobulėjimo link sutrumpinimas, bet buvo sunku ir reikėjo daug pastangų, kad susitelkčiau ties įrašu.

Bet aš labai stengiausi ir manau, kad tai padėjo. Pavyzdžiui, vieną dieną tiesiog pasiutau, kai maždaug penkias valandas prasėdėjusi prie kompiuterio, mat kėliau nuotraukas į *Shutterfly* tinklalapį, įėjau į savo paskyrą (angl. k. *account*) baigti paskutinių darbų ir pamačiau, kad viskas *dingę*. Radau tik „tuščią aplanką". Buvau bepradedanti šaukti, bet rinkdama klientų aptarnavimo skyriaus numerį galvoje išgirdau švelnų balsą: „Nutaisysiu draugišką, paslaugų balsą." Taip ir padariau. (Žinoma, padėjo ir tai, kad tas dingęs aplankas netrukus vėl atsirado.) Taip pat lioviausi iš stiklainio valgiusi rudąjį cukrų. Bjauru, bet aš tą darydavau gan dažnai. Hipnozės veiksmingumas man atrodė ne tiek hipnozės įtaigos, kiek dėmesingumo rezultatas. Manoji hipnozės kasetė privertė labiau įsisąmoninti savo mintis bei veiksmus ir aš sugebėjau juos pakeisti pasitelkdama tam tikrą proto praktiką. Bet kokiu atveju, kol tai atrodė veiksminga, aš buvau patenkinta.

Kitas dėmesingumo eksperimentas buvo išbandyti „juoko jogą". Ją išrado gydytojas iš Indijos ir ši jogos bei juoko kombinacija labai greitai paplito po visą pasaulį. Aš su ja vis susidurdavau kaip su nuoroda į laimę skatinančią veiklą. Juoko joga – tai plojimo, giedojimo, kvėpavimo ir iš jogos kilusių tempimo pratimų kombinacija, skirta protui ir kūnui nuraminti, o dirbtinis juokas, kurį išprovokuoja pratimai, dažnai virsta nuoširdžiu juoku.

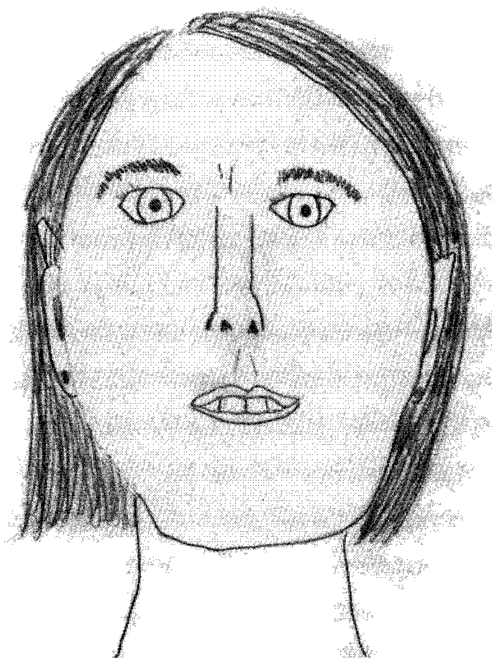
Niujorke džiugu gyventi jau vien todėl, kad čia gali visko rasti. Tad visai nesunkiai netoli namų radau juoko jogos treniruotes ir vie-

ną antradienio vakarą nuėjau į fizioterapijos biuro rūsio salę. Mūsų susirinko dvylika, ten buvo rodomi jogos kvėpavimo ir dirbtinio juoko pratimai. Atlikome liūto pratimą, hohoho hahaha pratimą, verkti–juoktis pratimą bei keletą kitų, ir aš mačiau, kad daugeliui žmonių tikrai pakilo nuotaika. Ypač dviem – jie prapliupo nuoširdžiai juoktis. Bet aš – ne. Treneris buvo mielas ir gerai išmanantis šią techniką, kiti žmonės buvo malonūs ir pratimai atrodė naudingi, bet aš tejutau siaubingą susidrovėjimą.

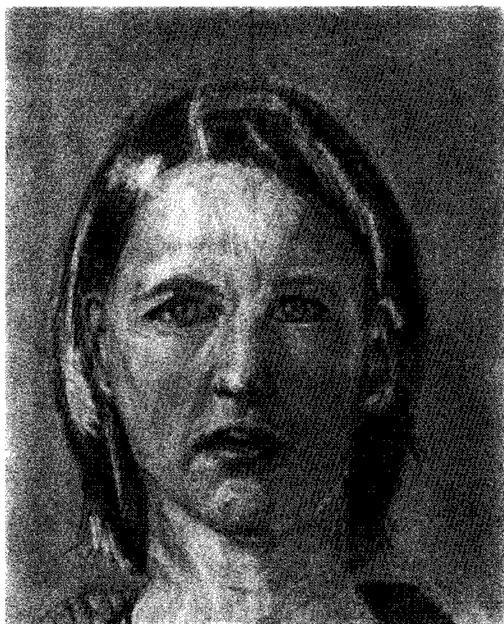
Atėjusi į treniruotę prisiekiau, kad išbandysiu juoko jogą bent tris kartus, bet išeidama nusprendžiau, kad nesvarbu, jog žmonės labai giria šią techniką, nesvarbu, kad naujovės bei iššūkiai padeda jaustis laimingesniam, nors sąmoningo juoko pratimai ir atrodė puiki mintis, vis dėlto juoko joga buvo ne man.

Nusprendžiau imtis piešimo. Nepiešiau ir netapiau nuo vidurinės mokyklos laikų, taigi piešimo pamoka turėtų išbudinti ilgai snaudusią su šiais įgūdžiais susijusią mano proto dalį. Be to, jei dėmesingumo ugdymas reiškė gebėjimo suvokti nekritikuojant lavinimą, įtariau, kad piešimas gali būti gera priemonė tam, mat būtų sunku nekritikuoti savo piešimo įgūdžių (kurių neturėjau).

Buvau skaičiusi apie piešimo naudojant dešinįjį smegenų pusrutulį pamokas, per kurias, tvirtinama, galima pakeisti žmogaus vizualinės informacijos apdorojimo būdą, kad kiekvienas galėtų išmokti piešti. Nuostabu. Pamaniau, kad piešimo naudojant dešinįjį smegenų pusrutulį pamokas, kaip ir juoko jogos treniruotes, turėtų būti įmanoma rasti Manhatane, ir tikrai – tokias pamokas savo bute Soho rajone vedė pagrindinis programos mokytojas. „Leidau sau kukliai paišlaidauti“: užsiregistravau ir penkias dienas metro traukiniu važiavau į pamokas senamiestyje, kurios prasidėdavo 9.30 val. ir baigdavosi 17.30 val.



Šį autoportretą nupiešiau per pirmąją pamoką. Vėliau, kai parodžiau jį draugei, ši pasakė: „Nagi, prisipažink. Argi ne specialiai piešei prastai, kad parodytumei didesnę pažangą?" Tikrai ne. Tai buvo geriausia, ką sugebėjau.



Šį autoportretą nupiešiau per paskutiniąją pamoką. Dėstytojas padėjo atlikti kai kuriuos sudėtingus potėpius. Nors aš čia nelabai į save panaši, darbas bent jau primena tikrą žmogaus portretą.

Naujovės ir iššūkiai akivaizdžiai padeda jaustis laimingesniam. Deja, jie kartu sekina ir erzina. Per pamokas jaučiausi įbauginta, norėjau gintis ir buvau nusiteikusi priešiškai, o kartais iš susijaudinimo veik pradėdavau panikuoti. Kiekvieną vakarą jaučiausi išsekusi ir man skaudėjo nugarą. Nesu tikra, kodėl tai sukėlė tiek daug įtampos, bet pastangos sekti mokytojo nurodymus, atstumo matavimas prisimerkus ir tiesios linijos piešimas ant įstrižainės sekino ne tik fiziškai, bet ir emociškai. Vienas žmogus iš mūsų nedidelės grupės išgyveno kažką panašaus į išsekimą ir praėjus trims dienoms pamokas metė. Vis dėlto man buvo be galo malonu išmokti ką nors nauja – pasimėgauti tobulėjimo pojūčiu.

Piešimas neįprastai lavino tam tikrą smegenų dalį, bet net ir ne tai, o pats faktas, kad lankau pamokas, pagerino mano dėmesingumą. Tai, kad neįprastu laiku buvau kitame rajone, padėjo geriau įsisąmoninti aplinką: Niujorkas yra labai gražus, be galo ir nepaprastai įdomus. Dienos ritmas labai skyrėsi nuo įprastos dienotvarkės. Man patiko susitikti su naujais žmonėmis. Be to, pamokos buvo tikrai veiksmingos! Nupiešiau savo ranką, nupiešiau kėdę, autoportretą, kuris, nors ir nebuvo labai panašus į *mane*, bet atrodė kaip tikro žmogaus.

Piešimo pamokos gerai iliustravo vieną iš mano suaugusiojo paslapčių: „Laimė ne visuomet leidžia *jaustis* laimingam.“ Veikla, kuri prisideda prie ilgalaikės laimės, ne visuomet daro tave laimingą iškart, tiesą pasakius, kartais ji gali būti visai nemaloni.

Nuo piešimo perėjau prie muzikos, taigi ėmiausi budinti dar vieną snaudžiančią savo smegenų dalį. Iš tyrimų žinojau, kad muzikos klausymas yra greičiausias ir paprasčiausias būdas pakelti nuotaiką bei energiją ir sužadinti tam tikras emocijas. Muzika skatina tas smegenų sritis, kurios sukelia laimės pojūtį, ji gali atpalaiduoti

kūną, mat tyrimai rodo, kad rinktinės muzikos klausymasis per sveikatinimo procedūras gali sulėtinti paciento širdies ritmą, sumažinti kraujo spaudimą ir nerimą.

Nepaisant to, vienas iš dalykų, kurį pripažinau laikydamasi pasižadėjimo „būti Grečen", yra tai, kad aš nelabai vertinu muziką. Norėčiau ją mėgti labiau, bet taip nėra. Nors retkarčiais įsikimbu į dainą, kuri man labai patinka, štai neseniai buvo apsėdusi *Red Hot Chili Peppers* daina „Po tiltu" (*Under the Bridge*).

Vieną dieną, rašydama kavinukėje, nugirdau seniai pamirštą dainą, kuri man labai patinka, – *Fatboy Slim* „Šlovė tau" (*Praise You*). Parėjusi namo atsisiunčiau ją į savo *iPod* grotuvą ir klausiausi vakare tvarkydama darbo kambarį. Nuo šios dainos mane užplūdo švelnūs jausmai Džeimiui. Taip, mudu išgyvenome ir sunkių, ir gerų laikų! Reikėtų jį kaip reikiant pagirti! Tai būtų labai tikę vasario mėnesiui, kuris buvo skirtas santuokai.

Vėl ėmiau mąstyti apie K. G. Jungą – kaip jis žaidė su kaladėlėmis, kad atkurtų vaikystėje patirtą stiprų įsijautimą. Kai buvau maža, šokdavau savo kambaryje klausydamasi mėgstamos muzikos. Dar nemokėjau skaityti, todėl paprašiau mamos pažymėti įrašą „Spragtukas", kad pati galėčiau jį susirasti. Bet paaugusi lioviausi šokusi. Gal reikėtų pamėginti iš naujo?

Nenorėjau, kad kas nors įeitų į kambarį ir užkluptų mane šokančią, tad reikėjo gan ilgai luktelt. Iki tol nesuvokiau, kaip retai būnu namuose viena. Galiausiai vieną sekmadienio popietę, kai Džeimis nusivedė mergaites aplankyti savo tėvų, pasakiau, kad aš ateisiu kiek vėliau. Kai butas ištuštėjo, nuėjau į miegamąjį, išjungiau šviesas, nuleidau užuolaidas ir nustačiau savojo *iPod* grotuvo garsiakalbio režimą. Be to, reikėjo nuslopinti norą save kritikuoti, kad esu bloga šokėja ir kad atrodau kvailai.

Buvo linksma. Jaučiausi kvailai, bet kartu pajutau daugiau energijos ir žvalumo.

Pradėjau daugiau mąstyti apie muziką. Svarsčiau apie tai, kaip laikydamasi pasižadėjimo „būti Grečen" susitaikiau su faktu, kad man nelabai patinka muzika, bet tiesa buvo kiek kitokia: aš tik maniau, kad man nepatinka muzika, iš tikrųjų nepateisinau savo pačios skonio – norėjau, kad man patiktų rafinuotesnė muzika, kaip antai džiazas, klasika ar ezoterinis rokas. O manojo skonio muzika buvo tokia, kurią groja radijo stotis *Lite*. Na, ką gi. Būk Grečen.

Klausymasis ir šokis tikrai pagerino mano dėmesingumą. Per dieną daug sąmoningiau atkreipdavau dėmesį į muziką: dirbdama užkandinėje tikrai *girdėjau*, kaip per garsiakalbį ABBA dainuoja „Pamėgink su manim" (*Take a Chance on Me*). Toks padidėjęs jautrumas aplinkai padėjo labiau įsisąmoninti dabartį. Užuot nekreipusi dėmesio į muziką, pasistengiau jai skirti daugiau vietos.

RAŠYK MITYBOS DIENORAŠTĮ

Dėmesingumo principus norėjau pritaikyti ir ne tokiame transcendentiniame kontekste – mitybos įpročių srityje. Tyrimai rodo, kad sąmoninga mityba padeda žmonėms maitintis sveikiau, ir specialistai sutinka, kad vienas iš būdų paskatinti save dėmesingiau maitintis – rašyti mitybos dienoraštį. Jei neužsirašai, tuomet labai lengva nepastebėti, kaip kaskart praeidamas pro bendradarbio stalą paimi tuos tris *Hershey Kiss* pyragėlius arba valydamas virtuvės stalą suvalgai maisto likučius iš kitų šeimos narių lėkščių. Viename tyrime dietos specialistai, kurie rašė mitybos dienoraštį, numetė du kartus daugiau svorio nei tie, kurie nesivargino to daryti.

Jau ilgą laiką jaučiausi kalta dėl pusėtinų savo mitybos įpročių ir norėjau maitintis sveikiau, be to, norėjau numesti kelis kilogramus nesilaikydama dietos (labai jau neoriginalus tikslas, mat beveik septyni iš dešimties amerikiečių sako, kad jie stengiasi valgyti sveikai ir taip numesti svorio). Rašyti mitybos dienoraštį atrodė nesunki užduotis, pagalvojau, kad palyginti su visais kitais mano pasižadėjimais pastarojo laikytis bus gana lengva. Nusipirkau nedidelę užrašų knygelę.

Netrukus po to pietavau su drauge ir užsiminiau jai apie dabartinį pasižadėjimą.

– Aš rašau mitybos dienoraštį, – pasakė ji. Ir parodė savo kalendorių, kuriame smulkiu šriftu buvo surašytos pastabos apie jos kasdienę mitybą. – Kaskart pavalgiusi jį papildau.

– Sako, kad toks dienoraštis padeda geriau maitintis ir numesti svorio, – pasakiau, – tad nusprendžiau išmėginti.

– Tai tikrai puikus dalykas. Savąjį rašau jau daug metų.

Jos rekomendacija patikino mane, kad mitybos dienoraštis – gera mintis. Draugė buvo liekna, o kartu ir puikios kūno formos, be to, iš visų mano pažįstamų žmonių ji maitinosi sveikiausiai (taip pat ir neįprasčiausiai). Štai koks buvo jos pietų užsakymas:

– Norėčiau graikiškųjų salotų, susmulkintų, be padažo, be alyvuogių arba įdarytų vynuogės lapų ir atskirai atneškite keptos vištienos bei garuose virtų brokolių.

Kai atnešė maistą, ji sudėjo vištieną ir brokolius į salotas. Maisto buvo *daug*, bet kartu skanu ir labai sveika. Užsisakiau tų pačių salotų, bet be vištienos ir brokolių. Prieš pradėdamos valgyti apibarstėme salotas dirbtiniu saldikliu. (Ji mane išmokė šio triuko. Skamba siaubingai, bet dirbtinis saldiklis yra puikus padažo pakaitalas. Tai tas pats kaip druska: jos pačios skonio nejauti, bet ji paryškina maisto skonį.)

– Aš atsisakau laikytis dietos, – pasakiau jai.

– Ak, aš irgi! – pasakė ji. – Bet pamėgink rašyti mitybos dienoraštį. Įdomu pamatyti, ką gali suvalgyti per savaitę.

Pamėginau. Problema buvo tokia: atrodė neįmanoma prisiminti, kad turiu rašyti dienoraštį. Ne kartą skaičiau, kad norint išsiugdyti įprotį, reikia dvidešimt vienos dienos, bet iš savo patirties galiu pasakyti, kad tai netiesa. Mėginau kasdien, bet retai pavykdavo prisiminti ir užsirašyti viską, ką suvalgiau per dieną. Pasirodo, kad viena iš dėmesingumo problemų yra tai, jog sunku pildyti dėmesingumo užrašus. Tačiau vien jau pastangos rašyti mitybos dienoraštį buvo naudinga veikla. Tai padėjo labiau kreipti dėmesį į tai, ką dedu burnon: duonos gabalėlį, paskutinius kelis Eleonoros lazanijos kąsnius.

O svarbiausia, tai privertė atkreipti dėmesį į tai, kiek iš tikrųjų suvalgau perdirbtojo maisto. Maniau, kad jo valgau tik retsykiais, bet iš tikrųjų vartoju labai daug: javainių batonėliai, cukruoti vienos porcijos dribsniai pakeliuose, sausainiai be riebalų. Viena draugė taip apibūdino mano silpnybę: „Maistas, kuris patiekiamas šlamančiuose pakeliuose iš kulinarijos parduotuvės." Man patiko valgyti perdirbtąjį maistą, nes kai dieną išalkdavau, būdavo patogiau nusipirkti ką nors tokio, nei atsisėsti ir suvalgyti normalaus maisto, kaip antai sriubos ar salotų. Be to, dirbtinis maistas buvo malonumas. Niekada neperku tikrų šokoladinių sausainių arba saldžių batonėlių, bet negalėjau atsispirti tariamai „mažiau kalorijų" versijai.

Nors ir žinojau, kad toks maistas turi labai mažai maistinių medžiagų ir daug kalorijų, vis tiek jį valgiau ir tas įprotis buvo kasdienis kaltės jausmo bei priekaištų sau šaltinis. Kaskart užsinorėjusi nusipirkti perdirbtojo maisto, stengdavausi to nedaryti, bet vis tiek

nesusilaikydavau. Jau anksčiau mėginau jo atsisakyti ir man nepavyko, bet mitybos dienoraštis, nors ir nenuoseklus, padėjo geriau įsisąmoninti, kiek perdirbtojo maisto suvalgau iš tikrųjų.

Tuomet iškart jo atsisakiau ir jaučiausi gerai. Tuos užkandžius vertinau kaip malonumą ir nesuvokiau, kiek daug blogų emocijų jie sukelia – kaltės jausmą, savęs neigimą ir netgi gėdą. Dabar šių jausmų atsikračiau. Liepos mėnesį, mąstydama apie pinigus, pastebėjau, kad pasižadėjimo „ko nors atsisakyti" laikymasis gali suteikti neįtikėtinai daug pasitenkinimo. Kas galėjo pamanyti, kad aukotis gali būti taip malonu?

Papasakojau sesei, ką padariau, ir ji labai išmintingai atsakė:

– Šiaip jau tu maitiniesi labai sveikai, tai kam dar visiškai atsisakyti perdirbtojo maisto? Apsiribok keliais dalykais per savaitę.

– Ne, negaliu! – pasakiau jai. – Per daug gerai save pažįstu, kad tą daryčiau.

Kai kalbama apie perdirbtąjį maistą, pritariu Samueliui Džonsonui, kuris pasakė: „Būti abstinentu – lengva, o būti nuosaikiam – sudėtinga." Kitaip tariant, galiu visiškai ko nors atsisakyti, bet negaliu kartkartėmis sau nuolaidžiauti.

Tiesa, manasis perdirbtojo maisto apibrėžimas – ypatingas. Aš vis dar geriu labai daug dietinės kokakolos ir *Fresca* gėrimo, vis dar naudoju labai daug dirbtinio saldiklio. Taip pat valgau pakankamai daug saldainių, kuriuos laikau „tikrais", o ne „dirbtiniais". Bet jau nebevartoju „maisto šlamančiuose pakeliuose iš kulinarijos parduotuvių" – ir tai akivaizdus žingsnis į priekį. Keičiu tai bananais, migdolais, avižiniais dribsniais, sumuštiniais su tunu ir aštriuoju padažu su pita.

Mano patirtis perdirbtojo maisto srityje parodė, kaip dėmesingumas padeda atsikratyti blogų įpročių. Kai iš tiesų įsisąmoninau, ką valgau, pasidarė daug lengviau nebesirinkti mechaniškai, kaip

elgdavausi anksčiau. Du ar tris kartus per dieną nesąmoningai nusipirkdavau užkandžių kulinarijos parduotuvėse, bet pastebėjusi, kad taip elgiuosi, norėjau liautis. Ir tik atsikračiusi įpročio vartoti perdirbtąjį maistą supratau, kad tai slopino mano laimės pojūtį. Kiekvieną dieną skausmingai badžiau save priekaištais, nes žinojau, kad toks maistas yra nesveikas. Kai atsisakiau įpročio, negailestingas blogų emocijų šaltinis irgi pradingo.

Spalio mėnesio dėmesingumo pasižadėjimai buvo įdomūs ir produktyvūs, ir aš akivaizdžiai pasijutau laimingesnė, bet dar svarbiau tai, kad padidėjęs mano sąmoningumas padėjo suvokti kai ką reikšminga: rizikavau pavirsti laimės pamokslautoja.

Pradėjau daug jautriau reaguoti į neigiamą žmonių nusiteikimą arba į tai, kad jie pasineria į nevalingą pesimizmą, nesijaučia – kaip man atrodė – linksmi ir dėkingi. Mane apimdavo stiprus noras pamokslauti, ir tam ne visuomet pajėgdavau atsispirti. Užuot laikiusis birželio mėnesio pasižadėjimo „būti atlaidesnei kitiems žmonėms“, vis dažniau kritikuodavau.

Mano troškimas būti laimės pamokslautoja skatino norą kištis. Kai vienas vaikinas pasakė, kad jam taip nepatinka nereikšmingi pokalbiai, jog per pobūvio vakarienę jis atsiriboja mintyse spręsdamas sudėtingus matematinius uždavinius, arba kai viena jauna moteris pasakė, kad mokosi odontologijos mokykloje, nes jai patinka dantų gydytojų darbo valandos, bet šiaip svajoja vieną dieną imtis to, kas susiję su gėlėmis, mat gėlės yra tikroji jos aistra, man buvo labai sunku susilaikyti. Norėjau jiems pasakyti: „Ne! Darai klaidą, ir aš tau pasakysiu kodėl!“ Tapau „storžievė laimės propaguotoja“. Vieną kart tai pavirto į tikrą Vudžio Aleno filmo sceną, kai ginčas dėl dzenbudizmo prigimties vos nepasibaigė muštynėmis.

– Atrodai labai *prisirišęs* prie neprisirišimo teorijos! – kandžiai pasakiau.

Aš pertraukdavau, neužsičiaupdavau, taip aršiai kovojau dėl laimės projekto idėjos, kad kartais veik imdavau šaukti ant žmonių.

Ypač stengiausi draugams per jėgą įpiršti spintų švarinimo idėją. Mano namuose veik neliko nereikalingų daiktų, ir aš labai ilgėjausi to pergalės virpulio, kuris apima, kai sutvarkai labai netvarkingą spintą.

– Klausyk, – vieną vakarą perspėjo Džeimis. – Tu linki gera, bet įžeisi žmones, jei taip stengsiesi įtikinti juos susitvarkyti nereikalingus daiktus.

– Bet kaskart, kai kam nors padedu susitvarkyti, jie būna sužavėti! – pasakiau.

– Nieko tokio, jei pasiūlai, bet nebruk jiems tos minties. Nori būti gera, bet galiausiai tavęs ims vengti.

Prisiminiau, kaip neseniai svečiavausi draugės bute ir iškart pasisiūliau padėti jai sutvarkyti nereikalingus daiktus, kai tik ji panorės. Jau tada pastebėjau, kad draugė gali pamanyti, jog mano reakcija kiek nemandagi.

– Gerai, tu teisus, – sutikau su Džeimiu. – Nebebūsiu tokia įkyri.

Paskambinau sesei.

– Ar aš tave erzinu su savo kalbomis apie laimę? – paklausiau.

– Žinoma, kad ne, – atsakė ji.

– Manai, kad atrodau laimingesnė?

– Be abejo!

– Kodėl taip manai?

– Na... atrodai nerūpestingesnė, labiau atsipalaidavusi ir ne taip dažnai pratrūksti. *Ne*, – ji paskubomis pridūrė, – ne tai, kad labai dažnai pratrūkdavai, bet žinai, ką noriu pasakyti.

– Dabar stengiuosi kontroliuoti savo būdą. Turbūt tai, ką pastebėjai, reiškia, kad pratrūkdavau dažniau, nei pati tą supratau.

– Taip pat atrodo, kad tau geriau sekasi pastebėti maloniąją ir džiugiąją dalykų pusę.

– Pavyzdžiui?

– Pavyzdžiui, kai kalbėjai apie tai, kaip sušukuoti Elizą mano vestuvėms. Anksčiau dėl tokio dalyko būtum labai nerimavusi, bet dabar tiesiog leidai jai smagintis ir per daug dėl to nesijaudinai. Beje, ar sakiau, kad įkvėpei mane išmėginti keletą tavo pasižadėjimų?

– Tikrai? Puiku! Kuriuos? – jaučiausi sujaudinta, kad mano laimės projektas darė įtaką kam nors kitam.

– Pirmiausia – stengiuosi gerokai daugiau mankštintis – lankau liekninamojo kvėpavimo treniruotes, stengiuosi vaikščioti, sportuoju su kardiotreniruokliu. Niekada neturėjau hobio, tai dabar apie mankštą galvoju kaip apie hobį, tai yra vertinu ją kitaip. Taip rūpinuosi fizine būkle, o kartu ir tobulėjimo pojūčiu. Be to, manasis odontologas jau daugel metų primindavo man susitvarkyti dantis, taigi pagaliau „išsprendžiau nuolatos atidėliojamą užduotį“ ir įsidėjau ortodontinę plokštelę. Dažniau valgau namuose – taip sveikiau ir pigiau. Ir dažniau išeinu savaitgaliais – leidžiu pinigus taip, kad pasijusčiau laiminga.

– Ar tai tave daro laimingesnę?

– Taip! Tu teisi, tai tikrai veiksminga. Tiesą pasakius, nesitikėjau.

• *vienuoliktas skyrius* •

Lapkritis

KAD ŠIRDIS BŪTŲ PATENKINTA

Požiūris

JUOKIS SKAMBIAI.

LAIKYKIS GERŲ MANIERŲ.

IŠSAKYK TEIGIAMUS PASTEBĖJIMUS.

RASK SRITĮ, KURIOJE JAUTIESI SAUGI.

Laimės projektui skirti metai pamažu baigėsi ir lapkričio mėnesio pasižadėjimai turėjo apimti viską, kas dar buvo nepaliesta. Laimei, tas „viskas" puikiai tilpo į vieną kategoriją. Užuot sutelkusi dėmesį į savo *veiksmus*, susitelkiau į *požiūrį*. Norėjau išsiugdyti nerūpestingą, mylinčią ir nuoširdžią dvasią. Jei gebėčiau taip nusiteikti, būtų lengviau laikytis ir visų kitų pasižadėjimų.

Anglų metraštininkas Samuelis Pepis (Samuel Pepys) kartkartėmis susimąstydavo ir apie laimės prigimtį. 1662 m. vasario 23 d. įraše jis sako: „Šiandien su Dievo malone man dvidešimt devyneri, esu visiškai sveikas, man patinka gyventi ir aš norėčiau praturtėti, o jei širdis patenkinta, tuomet, manau, galiu save laikyti laimingu žmogumi, tokiu pat kaip ir bet kuris kitas šiame pasaulyje, už tai tebūnie pagarbintas Dievas. Taigi pirmyn melstis ir į lovą." (Ši paskutinė frazė „ir į lovą" yra S. Pepiso laiško pabaigos „parašas", panašiai kaip Valterio Kronkaito (Walter Cronkite) „taip jau yra" arba Rajano Sikresto (Ryan Seacrest) – „Sikrestai... lauk!")

Man padarė įspūdį frazė „jei širdis patenkinta". Lengva nepastebėti didžiulės šių žodžių reikšmės. Niekas nėra laimingas, jei nema-

no toks esąs, tad jei žmogaus „širdis nepatenkinta", jis negali būti laimingas. Tai ketvirta nuostabioji tiesa.

Ar *mano* širdis buvo patenkinta? Na, ne, nelabai. Buvau linkusi nuolat jausti nepasitenkinimą: buvau ambicinga, nusiminusi, irzli ir sunkiai patenkinama. Kai kuriose situacijose tai pasitarnaudavo, nes priversdavo nuolatos tobulinti atliekamą darbą ir siekti tikslų. Tačiau daugelyje gyvenimo sričių toks kritiškas nusiteikimas trukdė. Kai Džeimis maloniai nustebino mane padovanodamas vazonėlyje gardeniją (mano mėgstamiausią gėlę), susijaudinau, kad ji per didelė. Kai grįžę iš parduotuvės pamatėme, kad nusipirkome netinkamas lemputes, labai suirzau ir vis apie tai mąsčiau.

Lengviau skųstis nei juoktis, lengviau šaukti nei juokauti, lengviau reikalauti nei jaustis patenkintam. Tikėjau: jei bus „patenkinta mano širdis", tuomet pajėgsiu pakeisti elgesį. Ėmiausi kelių tam tikrų savo požiūrio aspektų, kuriuos norėjau pakeisti.

Pirmiausia norėjau daugiau juoktis. Jei daugiau juoksiuosi, pati jausiuosi laimingesnė ir mane supantys žmonės jausis taip pat. Per pastaruosius kelerius metus tapau didesnė paniurėlė. Atrodė, kad visai nesijuokiu ir net mažai šypsausi. Mažas vaikas per dieną paprastai nusijuokia daugiau nei keturis šimtus kartų, o suaugusysis – septyniolika. Abejojau, ar man pavykdavo pasiekti net ir tokį skaičių.

Be humoro, dar norėjau būti geresnė. Gerumas man atrodė kaip verta pagarbos, bet nuobodi dorybė (tokia pat nuobodi kaip patikimumas ir pareigingumas), bet studijuodama budizmo filosofiją, kuri akcentuoja mielaširdingumą, supratau, kad tai svarbus dalykas. Norėjau imtis mielaširdingumo, bet šis tikslas buvo miglotas: lengva pritarti, bet sunku pritaikyti. Kokios strategijos galėtų priminti taip elgtis įprastą dieną?

Nusprendžiau pradėti nuo paprasto dalyko – patobulinti manieras, kurios nebuvo tokios geros, kokios turėtų būti: ne tik elgesį prie stalo (nors jis irgi nebuvo tobulas), bet ir elgesį, siekiant būti atidesnei kitiems. Galbūt paprastas mandagumas nepadės pajusti mielaširdingumo, tačiau bent jau išoriškai parodys, kad turiu tą savybę, ir, tikėtina, toks elgesys pavirs vidine realybe. Norėjau atsikratyti niujorkietiškojo braižo. Kaskart nuvažiavusi aplankyti tėvų pastebiu, kad Vidurio Vakarų gyventojai daug draugiškesni. Kanzase žmonės, atrodo, mažiau skuba (ir jie iš tiesų mažiau skuba – tyrimas parodė, kad Niujorko pėstieji yra greičiausi visoje šalyje), pardavėjai parduotuvėse paslaugesni ir šnekesni, vairuotojai palieka pėstiesiems daug vietos gatvėse (Niujorko vairuotojai su savo buferiais veik nustumia tave nuo šaligatvio). Užuot kalbėjusi greitai, trumpai ir atžariai, norėjau skirti laiko būti maloni.

Taip pat norėjau liautis kritikuoti, teisti ir priekabiauti. Kai augau, tėvai visuomet pabrėždavo, kad reikia būti pozityviam ir entuziastingam, mudvi su seserimi kartais net skųsdavomės, kad jie nori, jog mudvi būtume „dirbtinės“. Dabar pradėjau žavėtis primygtiniais tėvų reikalavimais atsisakyti ironijos ir beprasmio negatyvumo, tai tikrai darė labai teigiamą poveikį mūsų namų atmosferai.

Galiausiai tam, kad išlikčiau rami ir būčiau linksma, nusprendžiau išsiugdyti įprotį nukreipti mintis šalin nuo to, kas mane verčia pykti arba erzina.

Dvejojau, ar požiūrio pokyčiams prireiks ištiso mėnesio pasižadėjimų, bet paskaičiusi A. Šopenhauerį (šiek tiek keista, mat jis yra gerai žinomas pesimistas) įsitikinau, kad labai svarbu linksmai nusiteikti: „Kas yra linksmas ir džiugus, tas visada turi tinkamą priežastį toks būti – vien dėl to, kad toks yra. Nėra didesnių privalumų nei ši savybė, mat jos niekas nepakeis. Žmogus gali būti

jaunas, gražus, turtingas ir gerbiamas, tačiau jei norime sužinoti, ar jis laimingas, turėtume paklausti, ar jis linksmas." Tad šis mėnuo buvo skirtas linksmumui.

JUOKIS SKAMBIAI

Dabar jau nebekyla jokių abejonių dėl trečiojo įsakymo: „Elkis taip, kaip nori jaustis." Jei noriu jaustis laiminga ir nerūpestinga, turiu taip ir elgtis, pavyzdžiui, skambiai juoktis.

Juokas – ne tik maloni veikla. Jis gali pagerinti imunitetą, sumažinti kraujo spaudimą ir kortizolio lygį organizme. Jis padidina žmogaus ištvermę skausmui. Juokas yra socialinių santykių šaltinis, dėl jo sumažėja konfliktų, juokas apsaugo nuo santykių įtampos darbe, santuokoje, su nepažįstamais žmonėmis. Kai žmonės drauge juokiasi, jie linkę daugiau kalbėtis, vienas kitą lytėti ir dažniau žvelgti į akis.

Prisiekiau, kad rasiu priežasčių pastebėti, jei kas nors kelia juoką, skambiai nusijuokti ir labiau vertinti kitų žmonių humorą. Pakaks mandagių šypsenų, nebeskubėsiu pasakoti *savo* istorijos dar nenutilus juokui, kurį sukėlė linksmas draugo pasakojimas, nebeprieštarausiu, kad iš manęs nekaltai pasijuoktų ar paerzintų. Vienas iš didžiausių malonumų gyvenime – priversti kitą žmogų juoktis, net Džeimis būna patenkintas, kai skambiai nusijuokiu iš jo juokų, ir veik veria širdį, kai matau Elizą su Eleonora įdėmiai žiūrinčias man į veidą, kad pamatytų, kaip juokiuosi.

Vieną rytą, jau kokį dešimtą kartą Eleonorai papasakojus tą patį iškraipytą „tuk tuk" juoką, pamačiau, kaip suvirpa jos lūpa.

– Kas nutiko, čiauškute? – paklausiau jos.

– Tu nesijuokei! – suklykė ji.

– Pasakyk dar kartą, – paprašiau.

Ji pasakė, ir šįkart aš nusijuokiau.

Vis dėlto labiausiai norėjau skambiai juoktis *iš savęs*. Mat pernelyg rimtai save vertinau. Tais retais atvejais, kai gebėdavau iš savęs pasijuokti, būdavo labai linksma.

Galvojau apie tai kartą stovėdama lėtai judančioje eilėje nusipirkti sriubos (pakaks perdirbtojo maisto). Dvi pagyvenusios moterys eilės pradžioje ilgai negalėjo apsispręsti, ką išsirinkti.

– Ar galiu paragauti aštrios lęšių sriubos? – paprašė viena moteris.

Jai padavė miniatiūrinį puodelį sriubos, moteris paragavo ir pasakė:

– Per aštri! Hmm, ar galiu paragauti aštrios dešrelių sriubos?

Padavėja iš už prekystalio lėtai pasėmė sriubos į kitą miniatiūrinį puodelį ir padavė jai.

– Šita irgi per aštri! – pratarė ragaujančioji.

Padavėja gūžtelėjo pečiais netardama nė žodžio, bet buvo aišku, kad ji galvoja: „Ponia, dėl to šios sriubos ir vadinasi *aštrios*."

Labai didžiavausi, kad nepraradau kantrybės, bet niurzgėjimas man už nugaros bylojo, kad kiti pirkėjai – ne tokie kantrūs.

Ir tada sriubas ragavusi moteris pasisuko į draugę ir pasakė:

– Vajė, tik paklausyk manęs! Aš kaip tas veikėjas iš Seinfeldo serialo „Pažabok savo entuziazmą" (*Curb Your Enthusiasm*). Stabdyk mane!

Ji prapliupo juoktis, o kartu ir josios draugė. Negalėjau susilaikyti nesijuokusi, o už manęs eilėje stovintys žmonės irgi. Pritrenkė tai, kaip šios moters gebėjimas pasijuokti iš savęs susierzinimą pavertė draugiška reakcija, prie kurios prisidėjo nepažįstami žmonės.

Tačiau buvo sunku sugalvoti, kaip prisiversti juoktis daugiau – iš savęs ar iš ko nors kito. Negalėjau sumąstyti protingo pratimo ar strategijos, kad skambiai pasijuokčiau. Svarsčiau, gal kiekvieną vakarą reikia pažiūrėti juokingą televizijos laidą ar išsinuomoti daugybę komedijų, bet visa tai atrodė dirbtina ir reikalavo daug laiko. Nenorėjau dėl tų juoko „sesijų" jausti įtampos. Ar aš tikrai neturiu tiek humoro jausmo, kad reikia imtis kraštutinių nespontaniškų priemonių? Galiausiai tiesiog priminiau sau: „Klausyk ir juokis."

G. K. Čestertonas teisus – sunku būti lengvam. Norint juokauti, reikia laikytis disciplinos. Norint išklausyti nesibaigiančių, painių Elizos mįslių tiradą ir juoktis išgirdus paskutiniąją eilutę, reikėjo valios. Reikėjo kantrybės, kad pasijuoktum iš Eleonoros, kai ji to tikėjosi tūkstantąjį kartą iškišdama galvytę iš po pagalvės. Bet joms taip patiko matyti, kaip juokiuosi, kad mergaičių pasitenkinimas buvo nuostabus atlygis. Dažnai dirbtinis juokas ilgainiui virsdavo nuoširdžiu.

Taip pat stengiausi daugiau dėmesio kreipti į tai, kas atrodė juokinga. Pavyzdžiui, man labai juokingas posakis „X" – naujoji „Y". Todėl neturėdama jokios priežasties (tik dėl linksmumo) pradėjau kurti naują sąrašą (kartu laikydamasi pasižadėjimo „negalvoti apie rezultatus").

Miegas – naujasis seksas.

Pusryčiai – naujieji pietūs.

Helovinas – naujosios Kalėdos.

Gegužė – naujasis rugsėjis.

Pirmadienis – naujasis ketvirtadienis (naujiems planams kurti po darbo).

Trys – naujieji du (vaikų skaičius).

Ketvirtasis dešimtmetis – naujasis trečiasis dešimtmetis, o vienuolika – naujieji trylika (amžius).

Kodėl man tas buvo juokinga? Neįsivaizduoju.

Kartą turėjau galimybę pasijuokti iš savęs, kai knygų apžvalgoje buvo užsiminta apie „naują populiarųjį žanrą“ – „patyriminę literatūrą“ (angl. k. *stunt nonfiction*).

– Tik pažiūrėk! – pasakiau Džeimiui kišdama po nosimi laikraštį. – Aš priklausau šiam žanrui! Ir ne šiaip žanrui, o *patyriminės literatūros žanrui*. Metodinė žurnalistika!

– Kodėl patyriminės?

– Nes metus praleidau kažką veikdama.

– Ir kas čia tokio? H. D. Toro išsikėlė metams į Voldeną, na gerai, dvejiems, bet mintis ta pati.

– Dėl to mano laimės projektas atrodo toks neoriginalus ir *kvailas*, – sudejavau. – Be to, aš net ne vienintelė, kuri rašo „patyriminę literatūrą“ apie *laimę*! Neoriginali, kvaila ir nereikalinga.

Tada prisiminiau: gynyba ir nerimas laimės neskatina. Juokis skambiai, pasijuok iš savęs, elkis taip, kaip nori jaustis, pažvelk iš kitos pusės.

– Na, ką gi, – pasakiau Džeimiui, staiga pakeisdama toną į dirbtinai nerūpestingą, – pati nežinodama tapau naujos srovės dalimi. Praleidau „taškas *com*“ bumą, vos sugebu naudotis *iPod* prietaisu, nežiūriu „Amerikos numylėtinio“, bet nors kartą pavyko tiksliai atitikti laiko dvasią.

Prisiverčiau nusijuokti ir iškart pasijutau geriau. Džeimis irgi pradėjo juoktis. Atrodė, kad ir jam palengvėjo dėl to, jog nereikės stengtis manęs pralinksminti.

„Skambus juokas“ buvo daugiau nei paprastas juokas. Atsakyti juokaujant reiškė, kad turiu atsisakyti puikybės, noro gintis, savanaudiškumo. Tai man priminė vieną iš reikšmingų šventosios Teresės gyvenimo akimirkų, kai ji nusprendė „skambiai juoktis“.

Neįtikėtinai paprastos Teresės šventumo prigimties esmė buvo ta, kad ji iš pirmo žvilgsnio nereikšmingą situaciją paversdavo dvasinio gyvenimo posūkiu. Kiekvienų Kalėdų proga ji su džiaugsmu traukdavo savo dovanas iš batų (tai prancūziškoji dovanų kojinėse versija), bet vienais metais, būdama keturiolikos, ji nugirdo, kaip tėvas skundžiasi: „Laimei, tai bus paskutiniai metai!“ Pripratusi, kad šeima su ja elgiasi kaip su kūdikiu ir ją lepina, jaunoji Teresė imdavo verkti dėl menkiausio susierzinimo ar kritiško žodžio, o dėl tokios nemalonios pastabos ji paprastai būtų prapliupusi raudoti. Tačiau stovėdama ant laiptų Teresė patyrė tai, ką ji pavadino „visišku perversmu“. Ji sulaikė ašaras ir, užuot pradėjusi verkti dėl tėčio pastabos, atsisakiusi dovanų ar kūkčiojusi savo kambaryje, ji nubėgo žemyn ir su džiaugsmu jas išvyniojo. Tėtis juokėsi drauge. Teresė suprato, kad šventas atsakymas į tėčio susierzinimą buvo skambus juokas.

LAIKYKIS GERŲ MANIERŲ

Savo tiriamojo darbo metu atlikau *Newcastle* asmenybės vertinimo testą ir jo rezultatai priminė, kad turiu labiau stengtis laikytis gerų manierų. Šis testas trumpas – vos dvylika klausimų, bet jis tiksliai įvertina asmenybę, grįsdamas Didžiojo penketo modeliu, kuris pastaraisiais metais buvo pripažintas išsamiausia, patikimiausia ir naudingiausia moksline sistema. Remiantis šiuo penkių veiksnių modeliu žmonių asmenybės gali būti apibūdinamos pagal tai, kiek taškų surenkama kiekvienos kategorijos srityje:

1. Ekstraversija: atsakas į atpildą.
2. Neurotiškumas: atsakas į grėsmę.
3. Valia: atsakas į kliūtis (savikontrolė, planavimas).

4. Sugyvenimas: dėmesys kitiems.
5. Atvirumas patirčiai: proto asociacijų įvairovė.

Visuomet maniau, kad „ekstraversija“ iš esmės yra „draugiškumas“, bet remiantis šia sistema aukšti ekstraversijos balai reiškia, kad žmonėms patinka labai stiprios teigiamos reakcijos, jog galėtų nuolatos išreikšti daugiau džiaugsmo, noro, jaudulio ir entuziazmo. Ir nors pakankamai dažnai vartojau žodį „neurotiškas“, ne visai supratau, ką jis reiškia. Pasirodo, kad žmonės, kurie surenka labai daug taškų neurotiškumo srityje, jaučia labai stiprias neigiamas reakcijas: baimę, nerimą, gėdą, kaltę, pasibjaurėjimą, liūdesį ir dažnai tos emocijos yra nukreiptos į save.

Atsakiusi į dvylika klausimų sudėjau savo taškus:

Ekstraversija: žemesnis–vidutinis lygis.
Neurotiškumas: žemesnis–vidutinis lygis.
Valia: aukštas lygis.
Sugyvenimas: žemas lygis (moteriai; jei būčiau vyras – žemesnis–vidutinis).
Atvirumas patirčiai: aukštas lygis.

Rezultatai man pasirodė pakankamai tikslūs. Jau važiuodama metro traukiniu balandžio mėnesį prisipažinau sau: kai esu „neutralios“ būsenos, nesu nei pernelyg džiaugsminga, nei melancholiška – esu „žemesnio–vidutinio lygio“. Bet esu labai valinga. Man patiko, kad atvirumo patirčiai kategorijoje surinkau daug taškų, mat nebuvau tikra dėl savęs šioje srityje. O svarbiausia, nė kiek nenustebau dėl žemų sugyvenimo rezultatų. Tą apie save žinojau. Kai keliems draugams pasakiau, kad šioje kategorijoje surinkau nedaug taškų, jie, kaip tikri draugai, visi kaip vienas sušuko: „Tai netiesa! Tu labai

sugyvenama!" Pamačiusi ištikimą draugų reakciją įtariau, kad jie tikrai geriau sugyvenami nei aš.

L. Tolstojus rašė: „Tik begalinis geranoriškumas gali mūsų ar kitų žmonių gyvenimą paversti gražesniu." Geranoriškumas kasdieniame gyvenime atskleidžiamas geromis manieromis, o viena iš sričių, kur pasireikšdavo mano „nesugyvenimas", tai nesąmoningi įpročiai: aš skubėdavau pro žmones šaligatviu, nedažnai pasidomėdavau, ar kas nors kitas metro traukinyje norėtų atsisėsti, nebuvau pakankamai dėmesinga, kad pasakyčiau: „Jūs pirmas", „Ne, jūs imkite!" arba „Ar galiu padėti?"

Norėdama tapti labiau sugyvenama ir geresnė, turėčiau atkreipti ypatingą dėmesį į geras manieras, kai su kuo nors kalbuosi. Mat buvau visažinė: „Labai įdomus Andželos Tirkel (Angela Thirkell) novelių ypatumas yra tai, kad jose veiksmas vyksta Baretšyre – išgalvotoje Anglijos grafystėje, kurią aprašo Trolopas (Trollope)." Visada pirmavau: „Jei manai, kad *tavasis* rytas buvo beprotiškas, tai gal galiu papasakoti apie *savąjį*." Nusodindavau žmones: „Tau jis patiko? Mano manymu, tas filmas nuobodus."

Taigi tam, kad išsivaduočiau nuo šių polinkių, pradėjau ieškoti galimybių išsakyti pastebėjimus, kurie rodytų mano susidomėjimą kitų žmonių nuomone:

„Tu teisus."

„Turi gerą atmintį."

„Visiems papasakok tą istoriją apie tai, kaip tu..."

„Anksčiau apie tai nepagalvojau."

„Suprantu, ką nori pasakyti."

„Ką tu manai?"

Kai atkreipiau dėmesį į savo bendravimą, supratau, kad vieną savybę turiu pradėti nedelsiant kontroliuoti – buvau pernelyg karin-

ga. Kai tik kas nors ką nors pasakydavo, ieškodavau būdų prieštarauti. Kai kažkas man pasakė: „Per ateinančius penkiasdešimt metų svarbiausi JAV santykiai bus su Kinija", pradėjau mąstyti apie tai, kokius prieštaraujančius pavyzdžius jam pateikti. Kodėl? Kam ginčytis vien dėl to, kad nesutartum? Juk ta tema man buvo nežinoma. Teisės mokykla sustiprino polinkį ginčytis. Buvau išmokyta tą daryti ir didžiavausi, kad man gerai sekasi, tačiau daugumai žmonių nepatinka ginčytis taip, kaip tai patinka teisės studentams.

Kasdieniame gyvenime polinkis ginčytis nekėlė daug rūpesčių, bet pastebėjau, kad pavartojusi alkoholio tapdavau daug karingesnė, nei paprastai, be to, susilpnėdavo (ir taip ne itin stiprus) gerų manierų instinktas. Daug alkoholio niekada nevartojau, be to, net du kartus, būdama nėščia, buvau visiškai jo atsisakiusi, tad mano medžiagų apykaita alkoholio netoleravo. Kaskart po kokio nors pobūvio gulėdama lovoje galvodavau: „Ar ir vėl buvau bjauri?" „Kodėl savo nuomonę išsakiau taip aršiai?" O Džeimio atsakymai į klausimus apie mano elgesį skambėdavo nelabai įtikinamai.

Taigi per šį mėnesį pasiryžau sutramdyti savo karingumą. Gal ir nebūčiau pagalvojusi to siekti visiškai atsisakydama alkoholio, bet Džeimis dėl hepatito C buvo nustojęs jį vartoti, todėl, norėdama palaikyti jam draugiją, ir aš pradėjau jo vartoti mažiau.

Ėmusi mažiau gerti alkoholio pajutau tokį palengvėjimą, kad nusprendžiau jo išvis atsisakyti (tiesą pasakius, šį sprendimą buvo galima nuspėti, mat iš savo vasario mėnesio tyrimų sužinojau, kad Džeimiui atsisakius alkoholio mano galimybė jo atsisakyti padidėjo penkis kartus). Susilaikydama pasijutau daug laimingesnė. Niekada nebuvau ypatinga alaus ar vyno mėgėja, o stipraus alkoholio išvis negalėjau pakęsti – man nepatiko nuo jo apsvaigti, be to, tas kalorijas daug mieliau būčiau gavusi iš kokio nors maisto. Ilgėjausi pačios

gėrimo *idėjos*. Dėl to man patinka Vinstonas Čerčilis, patinka jo aistra šampanui ir cigarams. Bet, kaip sako viena iš mano suaugusiojo paslapčių, „tai, kas smagu kitiems, gali nepatikti tau, ir atvirkščiai". Turėjau susitaikyti, kad nepaisant to, jog kitiems žmonėms alkoholis patinka, ir nepaisant to, kad norėjau, jog jis patiktų ir man, buvo vis dėlto kitaip. Priešingai – dėl to jausdavausi blogai.

Kai atsisakiau alkoholio, supratau dar vieną priežastį, dėl ko išgėrusi pasidarydavau šiurkšti: nuo alkoholio užsinorėdavau miego. O būti mandagiai ir sukalbamai man daug lengviau, kai esu žvali. Ankstesniais mėnesiais pastebėjau, kad būti laimingesnei ir laikytis gerų manierų lengviau, kai jaučiuosi patogiai fizine prasme: šiltai rengiuosi (net ir tada, kai kas nors juokiasi iš mano ilgų apatinių, storo megztinio ar karšto vandens puodelių), dažniau užkandu (manau, kad turiu poreikį dažniau užkandžiauti, nei dauguma suaugusiųjų), išjungiu šviesą iškart, kai tik pasijuntu mieguista, ir išgeriu vaistų nuo galvos skausmo iškart, kai tik jį pajuntu. Velingtono hercogas patarė: „Nusišlapinkite visada, kai tik galite", ir aš laikiausi šio nurodymo. Daug lengviau elgtis maloniai, kai nedrebu, nesižvalgau, kur rasti tualetą ar antrą vyno taurę.

IŠSAKYK TEIGIAMUS PASTEBĖJIMUS

Norėjau daugiau juoktis, būti širdingesnė ir jausti daugiau entuziazmo. Žinojau, kad kritikuoti negražu, bet tą daryti buvo *smagu*. Kodėl ką nors kritikuojant apima toks saldus pasitenkinimas? Kritika man padėjo jaustis labiau išprususiai ir protingesnei, ir iš tikrųjų tyrimai rodo, kad žmonės, kurie kritikuoja, dažnai laikomi labiau išmanančiais. Pavyzdžiui, viename tyrime rašytojus, kurie rašė neigiamus atsiliepimus apie knygas, žmonės laikė daugiau iš-

manančiais ir kompetentingesniais už tuos, kurie rašė teigiamus atsiliepimus, nors buvo manoma, kad abiejų apžvalgos aukštos kokybės. Kitas tyrimas atskleidė, kad žmonės linkę manyti, jog tas, kuris juos kritikuoja, yra už juos protingesnis. Be to, kai žmogus suardo grupės vienybę, jis sumažina visuomeninę tos grupės galią. Mačiau, kaip šiuo reiškiniu naudojamasi: kai grupė žmonių su džiaugsmu vieningai pritaria vieni kitiems, kad „mokytojas dirba tiesiog puikiai“ arba „šis restoranas yra puikus“, vienas asmuo tam paprieštarauja ir pakeičia visos grupės nuotaiką. Kritikavimas suteikia tam tikrų pranašumų, be to, daug *lengviau* būti tuo, kuriam *sunku* įtikti. Nors entuziazmas atrodo toks paprastas ir visa apimantis jausmas, iš tikrųjų daug sunkiau ką nors pripažinti nei paniekinti. Tai rizikingiau.

Panagrinėjusi savo reakcijas į kitus žmones, supratau, kad dažnai tuos, kurie pasako kritiškas pastabas, vertinu kaip nuovokesnius ir daugiau išmanančius. Tačiau suvokiau, kad sunku jausti malonumą, kai esi drauge su žmogumi, kurio niekas negali patenkinti. Verčiau rinktis džiaugsmingesnių žmonių kompaniją, kurie ne tokie kritiški, gyvybingesni ir linksmesni.

Pavyzdžiui, vieną vakarą artimos draugės gimtadienio proga nuėjome į Bario Manilou (Barry Manilow) koncertą, mat šis atlikėjas jai labai patinka. Vėliau pagalvojau, kad reikia stiprybės taip atvirai parodyti, jog esi Bario Manilou gerbėja. Juk pagaliau Baris Manilou yra... na, Baris Manilou. Daug saugiau pasijuokti iš jo muzikos arba mėgautis ja su ironija, maivantis, o ne žavėtis taip nuoširdžiai, kaip tą darė mano draugė. Entuziazmas – visuomeninės drąsos forma. Be to, žmonių vertinimui didelę įtaką daro kitų žmonių vertinimai. Todėl, kai mano draugė pasakė: „Ši muzika puiki, tai puikus koncertas“, *jos* entuziazmas pakėlė *man* nuotaiką.

Ir aš norėjau pajusti tokį užsidegimą. Ryžausi nebevartoti tam tikrų neigiamų posakių: „Aš visai nenoriu eiti“, „Maistas buvo per sunkus“ ir „Šio laikraščio neverta skaityti“. Vietoj jų stengiausi ieškoti būdų nuoširdžiam entuziazmui pajusti.

Pavyzdžiui, vieną popietę Džeimis pasiūlė palikti mergaites jo tėvams, ir mudu nuėjome į kiną. Kai grįžome jų pasiimti, anyta paklausė:

– Kaip filmas?

Užuot, kaip įprasta, pasakiusi: „Na, neblogas“, atsakiau:

– Buvo taip gera per popietę nueiti į kiną.

Panašu, kad nuo tokio atsakymo laimingesnė jausis ne tik ji, bet ir aš pati.

Teigiamą vertinimą teikiantis žmogus rodo tam tikrą nuolankumą. Turiu pripažinti, kad ilgėjausi to pranašumo jausmo, kurį pajusdavau, kai pasitelkdavau aštrų humorą, sarkazmą, kai įterpdavau ironiškus žodelius, ciniškas pastabas ir kandžias replikas. Norint jaustis patenkintam, reikia būti kukliam ir netgi tyram – o tai gali būti išjuokta kaip sentimentalumas.

Pirmą kartą įvertinau tuos pažįstamus, kurie visuomet jautėsi patenkinti. Šventojo Augustino iš Hipo maldoje yra tokia eilutė: „Apsaugok tuos, kurie yra laimingi.“

O Viešpatie Jėzau Kristau, pasirūpink sergančiaisiais,
Pailsink nuvargusiuosius, palaimink mirštančiuosius,
Suteik palengvėjimą kenčiantiesiems, pasigailėk vargstančiųjų,
Apsaugok tuos, kurie yra laimingi.
Ir viskas dėl tavo meilės.

Iš pradžių man pasirodė keista, kad tarp maldų dėl „mirštančiųjų" ir „kenčiančiųjų" meldžiamasi už „tuos, kurie yra laimingi". Kodėl reikia rūpintis tais, kurie laimingi?

Tačiau kai pradėjau dalyti teigiamus pastebėjimus, ėmiau suprasti, kiek laimės man suteikia tie, kurie yra laimingi, ir kiek jiems reikia pastangų, kad nuolat būtų geros nuotaikos ir teigiamai nusiteikę. *Lengva būti sunkiam, sunku būti lengvam.* Mes, nesidžiaugiantieji, išsiurbiame laimingųjų energiją, pasikliauname, kad jie mus pralinksmins savo gera nuotaika ir numalšins mūsų nerimą bei jaudulį. Kartu tamsioji žmogaus prigimties pusė kartais paskatina pamėginti išsklaidyti juos gaubiantį entuziazmo ir džiaugsmingumo iliuzijos rūką – priversti pamatyti, kad spektaklis buvo kvailas, pinigai išmesti į balą, susitikimas – beprasmis. Užuot puoselėję jų džiaugsmą, mes jį sugriauname. Kodėl? Neturiu supratimo. Bet toks impulsas yra.

Parašiau apie šią maldą savo tinklaraštyje ir keletas skaitytojų, kurie save vadino „laimingaisiais", atsakė:

Perskaičiau šį įrašą ir vos nepravirkau – būdama viena iš tų laimingųjų visiškai sutinku, kad tai gali sekinti, ir reikia tiek nedaug, kad parodytum, jog tą vertini.

Esu vienas iš tų žmonių, kuris kas rytą atsikelia laimingas, – ne dėl to, kad mano gyvenime viskas tobula, tiesiog renkuosi būti laimingas. Tiesiogine to žodžio prasme. Ne visai suprantu kodėl, bet kartais atrodo, kad žmones erzina tai, jog esu geros nuotaikos. Nors jie tos energijos irgi nori pasisemti. Kartais tai sekina.

Grečen, aš ta laimingoji. Renkuosi tokia būti. Renkuosi kiekvieną dieną. Neseniai išgyvenau skausmingą išsiskyrimą, nes mano vaikinas tiesiog negalėjo nustoti kartinti mano džiaugsmo. Ir kartu negai-

lestingai laikėsi jo įsikibęs kaip skęstantysis jūroje. Jaučiausi taip, tarsi kiekvieną dieną mane vis labiau trauktų žemyn. Turėjau jį palikti, nes nebebūčiau pajėgusi kvėpuoti. Nemanau, kad kas nors tą supras.

Šie komentarai man priminė, kad laimingųjų džiaugsmas nėra neišsenkantis ar neužgniaužiamas dalykas. Pradėjau dėti dideles pastangas, kad naudočiausi savo gera nuotaika ir palaikyčiau tuos laimingus žmones, kuriuos pažinojau.

Nusprendžiau pasitelkti intensyvųjį metodą, kurį naudojau per nepaprastojo meilumo savaitę ir romano rašymo mėnesį, kad galėčiau laikytis pasižadėjimo „išsakyti teigiamus pastebėjimus“. Jei savaitę laikysiuosi Polianos principo, gal tai padės man sparčiau pereiti prie teigiamo nusiteikimo. Nepaprastai sėkmingame 1903 m. išleistame Eleonoros Porter (Eleanor Porter) romane „Poliana“ (*Pollyanna*), Poliana žaidžia vadinamąjį „laimingosios žaidimą“: kad ir kas jai nutiktų, visuomet randa priežastį pasidžiaugti. Manasis žaidimas „Polianos savaitė“ būtų savaitė *be neigiamų komentarų*. Žinojau, kad turiu „elgtis taip, kaip noriu jaustis“, ir jeigu norėjau būti entuziastinga, šilta ir palanki, užgaulių komentarų reikėjo vengti.

Pirmąjį rytą pabudau panirusi į mintis apie Polianos savaitę ir jau septintą valandą ryto sulaužiau savo pažadą. Pradėjau išbardama Džeimį:

– Tu niekada neatsakai į mano laiškus, tad neatsakei ir į vakarykštį, todėl negalėjau visko suplanuoti. Ar mums reikės auklės ketvirtadienio vakare, ar ne?

Kitą dieną vėl nieko gero. Prieš mokyklą visi sėdėjome ir Eleonora pradėjo rodyti sau į burną, o tai mums atrodė miela, kol ji nepradėjo leisti keistų garsų.

– Greitai atnešk rankšluostį, ji tuoj vems! – sušukau.

Eliza išrūko į virtuvę ir jai nespėjus grįžti Eleonora pradėjo vemti pusiau suvirškintą pieną ant savęs, ant manęs ir ant baldų.

– Džeimi, paduok rankšluostį!

Jis sėdėjo kaip užhipnotizuotas. Kai jiedu grįžo iš virtuvės nešini popieriniais rankšluosčiais, Eleonora jau buvo baigusi vemti, ir mudvi skendėjome didelėje bjaurioje pliurzoje.

– Draugužiai, tai *buvo* lėtas pasivaikščiojimas, – ėmiau bartis. – Galėjome šito vaizdo išvengti, jei būtumėte paskubėję.

Kodėl taip neigiamai burbėjau? Nuo to tik dar labiau subjuro visų nuotaika, ir tas nedavė jokios naudos.

Polianos savaitė išmokė mane vieno dalyko – savo nuomonę, net ir kritišką, galima išsakyti teigiamai.

Pavyzdžiui, kartą sulaužiau Polianos savaitės priesaką su Eliza žaisdama „Rasti, turėti". Šio žaidimo tikslas yra surinkti kuo daugiau kortelių.

– Ar galiu iškeisti savo kortelę su beisbolo kepuraite į kortelę su drugeliu? – paklausė Eliza po vieno ėjimo.

– Gerai.

Pradėjome kitą ėjimą.

– Ar galiu iškeisti savo gaublį į tavo gėlę?

– Gerai.

Pradėjome kitą ėjimą.

– Ar galiu iškeisti savo futbolo kamuolį į tavo grietininius ledus?

Mano susierzinimas didėjo.

– Eliza, be galo įkyru, kai tu nuolat skaitai korteles, – pasakiau jai. – Turėkis, ką gauni, ir galėsi iškeisti jas pabaigoje. „Gauni, ką gauni, ir neapsigauni."

– Gerai, – linksmai pasakė ji.

Tik vėliau supratau, kad galėjau suformuluoti savo prašymą švelniau: „Žaisti daug smagiau, jei žaidžiama greitai. Ar galime apsikeisti pabaigoje?“

Tą vakarą man sekėsi geriau greičiausiai dėl to, kad buvau labai pavargusi ir atsiguliau miegoti apie devintą valandą vakaro. Miegas yra puikus būdas susilaikyti nuo kritikos. Bet kai pasakiau Džeimiui: „Aš tokia pavargusi, kad einu miegoti“ – ar tai buvo skundas, ar tvirtinimas? Vis dėlto tai skambėjo kaip skundas. Turėjau atrasti geresnę formuluotę: „Miegas taip vilioja, kad manau, jog šiandien anksti išjungsiu šviesas.“

Per Polianos savaitę daug pastangų reikėjo prisiminti, kad mano tikslas – svarbiausias dalykas. Per dieną užsiimdama reikalais pasižadėjimą pamiršdavau. Taigi pasitelkiau vieną iš dėmesingumo strategijų, kurias taikiau lapkričio mėnesį, ir trečiąjį rytą ant rankos užsimoviau plačią oranžinės spalvos apyrankę, kurią turėjau nešioti per visą Polianos savaitę, kad nuolatos prisiminčiau tikslą – išsakyti tik teigiamus atsiliepimus. Apyrankė pasitarnavo pakankamai šauniai, išskyrus tai, kad vieną kartą pagavau save draugei skundžiantis, jog ji per sunki ir nepatogi! Ironiška, bet būtent apyrankė turėjo priminti išsakyti tik teigiamus pastebėjimus. Tačiau patyriau ir pergalingų akimirkų. Nesiskundžiau, kai prapuolė interneto ryšys. Nebambėjau, kai Džeimis tris vakarus iš eilės kepė riebius desertus. Nesukėliau vėjo, kai Eliza netyčia įvežė į virtuvę Eleonoros vežimėlį ir šis paliko ant grindų juodą žymę. Ir kai Eleonora pagriebė mano lūpdažį nuo lentynėlės ir įmetė jį į tualetą, tepasakiau: „Nieko, juk netyčia.“

Per Polianos savaitę nė dienos neištvėriau nepasakiusi kokio nors neigiamo komentaro, bet, nepaisant to, laikiau ją sėkminga. Nors šimtaprocentinis sprendimo laikymasis buvo neįgyvendi-

nama užduotis, dedamos pastangas padėjo sąmoningiau vertinti įprastą elgesį. Pasibaigus šiai savaitei, dar ilgai jutau Polianos savaitės efektą.

RASK SRITĮ, KURIOJE JAUTIESI SAUGI

Negincijamas žmogiškosios prigimties faktas yra tai, kad žmogus – „linkęs į neigiamus dalykus“: mes stipriau ir atkakliau reaguojame į tai, kas *bloga*, negu į tai, kas *gera*. Vasario mėnesį pastebėjau, kad santuokoje vieno lemiamo ar skaudaus poelgio arba veiksmo padarytai žalai ištaisyti reikia mažiausiai penkių gerų poelgių. Kalbant apie pinigus, yra taip: praradus tam tikrą pinigų sumą skausmas būna didesnis nei malonumas, patiriamas gavus tokią pat sumą. Džiaugsmo, kai mano knyga „Keturiasdešimt požiūrio taškų į Vinstoną Čerčilį“ pateko į bestselerių sąrašą, pajutau daug mažiau nei nevilties, kai perskaitydavau kokią nors prastą savo knygos recenziją.

Vienas polinkio į neigiamus dalykus padarinys yra tai, kad protui nuobodžiaujant žmogus yra linkęs pasiduoti nerimą keliančioms ar piktoms mintims. O ilgi apmąstymai, kai galvojama apie paviršutiniškus, nemalonius susitikimus arba liūdnus įvykius, verčia jaustis blogai. Iš tikrųjų viena iš priežasčių, dėl ko moterys dažniau nei vyrai kenčia nuo depresijos, gali būti tai, kad jos labiau linkusios viską apmąstyti. Vyrai paprastai nukreipia dėmesį įsitraukdami į kokią nors veiklą. Tyrimai rodo, kad dėmesio nukreipimas yra galingas nuotaikos perkeitimo įrankis, mat priešingai, nei žmonės mano, būdamas nuolat susitelkęs į blogą nuotaiką ją tik pagilinsi.

Pastebėjau ir savo pačios polinkį dažnai apie ką nors mąstyti, tad norėdama jį sumažinti sugalvojau „saugios vietos“ idėją. Mat

kartą, kai lankiausi buvusioje teisės mokykloje, pastebėjau ženklą prie lifto, kuriame buvo parašyta, kad ten „saugi vieta“. Turbūt tai vieta, kur žmogus, sėdintis invalido vežimėlyje ar turintis kokią nors fizinę negalią, turėtų skubėti kilus gaisrui. Ta frazė man įsiminė ir aš nusprendžiau, kad vos pradėjusi svarstyti apie ką nors bloga, imsiu sąmonėje ieškoti „saugios vietos“.

Kai prireikia ieškoti „saugios vietos“, dažnai galvoju apie V. Čerčilio kalbas, ypač apie jo panegiriką Neviliui Čemberlenui (Neville Chamberlain). Arba apie ką nors juokinga, ką padarė Džeimis. Prieš daugel metų, kai mudu buvome ką tik susituokę, Džeimis atėjo į miegamąjį vilkėdamas tik trumpikes ir pranešė:

– Aš esu ŠOKIO DIEVAS!

Ir pradėjo strakséti laikydamas tiesias rankas prie šonų. Kaskart tą prisiminusi vis dar juokiuosi. Mano draugė sakė galvojanti apie vaikus. Kita draugė – ne rašytoja – mintyse ima kurti trumpus apsakymus. Kai berniukų, kurie įkvėpė sukurti „Piterį Peną“, tėvas Arturas Levelinas Deivisas (Arthur Llewelyn Davies) gijo po operacijos, kurios metu buvo pašalintas jo skruostikaulis ir dalis viršutinės burnos, jis parašė raštelį Dž. M. Bariui (J. M. Barrie):

Dalykai, apie kuriuos galvoju:
Maiklas eina į mokyklą.
Portgvaros kaimelis ir mėlyna Sisės suknelė.
Burfamo sodas.
Kirkbio vaizdas už slėnio...
Džekas maudosi.
Peteris sureaguoja į juoką.
Nikolas sode.
Visada apie Džordžą.

Šios frazės nieko nereiškė kitam žmogui, bet jam tai buvo sritys, kuriose jautėsi saugus.

Lapkričio mėnesio pabaigoje supratau, kad viena iš svarbiausių laimės projekto pamokų yra tokia: laikydamasi pasižadėjimų ir užsiimdama tuo, dėl ko jaučiuosi laimingesnė, tokia ir jaučiuosi *bei* elgiuosi doriau. Daryk gera, jauskis gerai; jauskis gerai, daryk gera.

Per šį mėnesį pastebėjau, kad labai dažnai pasakau ką nors neigiama apie Elizos plaukus. Mudu su Džeimiu manome, kad ji gražiausiai atrodo, kai plaukai siekia pečius, bet ji maldavo, kad leistume auginti ilgesnius.

– Gali auginti ilgus plaukus, jei pažadi, kad jie bus gražiai sušukuoti ir nelįs į veidą, – gąsdinau ją kartodama žodžius, kuriuos tuščiai kartoja milijonai tėvų.

Ji prižadėjo, bet, aišku, plaukai nuolat lindo jai į veidą.

„Eliza, susišukuok, tu susivėlusi."

„Eliza, tavo plaukai susivėlę, sušukuok juos į šoną."

„Eliza, pasiimk gumelę arba plaukų segtuką, turi susisegti plaukus."

„Eliza, tik nesakyk, kad jau susišukavai."

Tokia kritika nepatiko nei jai, nei man. Norėjau pakeisti šį įprotį. Taigi kitą kartą susierzinusi dėl jos plaukų pasakiau:

– Atnešk man šepetį, – ir pradėjau ją šukuoti – ne greitai ir šiurkščiai, kaip kartais nutikdavo rytais, kai skubėdavau ir neturėdavau kantrybės, o švelniai.

– Man labai patinka, kai tavo plaukai glotnūs ir blizga, – pasakiau. – Jie tokie gražūs.

Eliza atrodė kiek nustebusi.

Kitą kartą pamėginau tą patį.

– Leisk sušukuoti tau plaukus, – pasakiau jai. – Man labai patinka tą daryti.

Elizos plaukai ilgainiui vis tiek išdrikdavo, bet manęs tai jau taip stipriai nebeerzino.

• dvyliktas skyrius •

Gruodis

TOBULA NAUJOKŲ MOKYMŲ STOVYKLA

Laimė

Vienuolika mėnesių mano dėmesys buvo sutelktas į konkrečius pasižadėjimus, o šį paskutinį – gruodžio mėnesį norėjau išmėginti „tobulą mokymų stovyklą“, tai yra laikytis iš karto jų visų. Stengsiuosi nematyti nieko kito, tik pasižadėjimų lentelėje šviečiančias „auksines įvertinimo žvaigždes“. Toks tobulumo siekis baugino, mat norint laikytis pasižadėjimų reikėjo ypatingos proto disciplinos ir savikontrolės, jau nekalbant apie tai, kad teko skirti daug *laiko.*

Taigi ištisą mėnesį tvarkiausi, švarinausi, organizavau, išjungdavau šviesą. Dainavau rytais, garsiai juokiausi, pripažindavau kitų žmonių jausmus, kai ką nutylėdavau. Rašiau tinklaraštį, prašiau pagalbos, verčiau save, dalyvaudavau, išklysdavau iš kelio, rašiau vieno sakinio dienoraštį. Susitikdavau su savo rašytojų strategijos grupe ir su vaikiškos literatūros skaitymo grupe. Klausiausi hipnozės įrašo. Nevalgiau perdirbtojo maisto. Pirkau tai, kas reikalinga.

Žinoma, kai ko atlikti nepavyko. Kad ir kaip stengiausi, „tobulos mokymų stovyklos“ metu vis tiek nepajėgiau vykdyti visų pasižadėjimų. Pasižadėjimai! Net ir praėjus visiems tiems mėnesiams stebėjausi, kaip veiksmingai jie padeda man jaustis laimingai, jei tik ištikimai jų laikausi. Dažnai pagalvodavau apie vieno iš šio proceso globėjų Samuelio Džonsono, užkietėjusio pasižadėjimų kūrėjo ir laužytojo, 1764-ųjų metų dienoraščio įrašą:

Jau penkiasdešimt penkerius metus praleidau ieškodamas sprendimo. Kiek tik save menu, vis ieškodavau būdų ir schemų geresniam gyvenimui sukurti. Nieko nepadariau. Taigi mane spaudžia poreikis veikti, nes liko mažai laiko. O DIEVE, palaimink mane, kad tinkamai nuspręsčiau ir laikyčiausi savo pasižadėjimų.

Ar gruodžio mėnesį buvo nors viena tobula diena? Ne. Bet aš vis tiek stengiausi. Vienas iš laimės projekto padarinių buvo tai, kad net ir blogą dieną vertinau kaip gerą blogą dieną, ir tai man labai padėjo. Jei jausdavausi liūdna, pasinaudodavau nuotaikos kėlimo strategijomis: nueidavau į sporto salę, atlikdavau kokį nors darbą, stengdavausi kuo greičiau numalšinti alkį, iš sąrašo išbraukdavau kokią nors nuolatos atidėliojamą užduotį, susitikdavau su kitais žmonėmis, linksmai leisdavau laiką su šeima. Kartais visai nesisekdavo, bet atlikdama šiuos konstruktyvius žingsnius net ir nekokią dieną gebėdavau rasti šviesių akimirkų, ir dienos pabaigoje galėdavau patenkinta pasakyti, kad tai buvo gera bloga diena.

Viena aplinkybė mane labai padrąsino: tinklaraštyje įrašiusi pasiūlymą išsiųsti žmonėms savo Pasižadėjimų lentelę, į kurią jie galbūt norėtų pasižiūrėti kaip į pavyzdį formuluodami savus pasižadėjimus, sulaukiau laiškų su kitų žmonių laimės projektų aprašymais. Keletas netgi įkūrė savo tinklaraščius, kad galėtų tų pasižadėjimų laikytis. Buvau labai patenkinta, kad pavyko įtikinti kai kuriuos skaitytojus išmėginti šį metodą ir pasižadėjimus, kurie man padėjo.

Labai dėkoju, kad pasidalijote Pasižadėjimų lentele. Be to, kad pati noriu išmėginti ką nors panašaus, mudu su vyru rengsime pasiža-

dėjimų mėnesį, per kurį telksime dėmesį į savo santuoką. Manau, kad praėjus keliems emociškai nestabiliems mėnesiams bus smagu išmėginti šią veiklą, ir kad tai padės atkurti tarpusavio ryšį. Mes dar nepradėjome (o tai dar vienas požymis, kad darbas trukdo kokybiškai praleisti šiek tiek laiko drauge), o tik kalbėjome, jog reikėtų pradėti greičiau, bet aš jau apmąsčiau paprastus šio Susitelkimo į santuoką mėnesio pasižadėjimus, kaip antai „pasimatymo vakarą", „fizinę meilės išraišką", siekį drauge imtis kokios nors naujos veiklos, klausytis sutuoktinio, vieną popietę pabėgti iš darbo, išvažiuoti pasivažinėti (mums visuomet pavyksta geriau pasikalbėti, kai dviese esame mašinoje). Mudu kartu jau ilgą laiką, tad daug ką vertiname kaip savaime suprantamą dalyką ir nebekreipiame dėmesio į kasdienius mažus dalykus, tad jei imsime juos pastebėti, galbūt pasijusime laimingesni.

[Tinklaraščio įžanga:] Neseniai mane įkvėpė Grečen Rubin Laimės projektas. Man labai patiko panagrinėti jos mintis apie tai, kas daro mus laimingus, ir pasistengti pritaikyti tą savo pačios gyvenime. Kiekvieno asmens laimės projektas išskirtinis, bet esu tikra, kad daug dalykų yra bendrų. Grečen metė kitiems iššūkį sukurti savąjį laimės projektą ir aš šį iššūkį priimu!

Į šį projektą įtraukiau savo draugę – vadinsiu ją Džene. Galbūt prie mūsų prisidės ir mano vyras. Drauge seksime savo keliones.

Laimės projektu susidomėjau dėl to, kad norėjau sužinoti, ar tie laimės principai gali būti taikomi ir vaikams. Nagrinėsiu ir tai.

O svarbiausia, žinau, kad laimingiausia jaučiuosi tada, kai tuo, ko išmokau, galiu dalytis su kitais. Taigi viską aprašysiu čia. Bus smagu!

Be to, kad stengiuosi būti dėmesingas ir išreikšti dėkingumą tiems, kuriuos vertinu, norėčiau pasidžiaugti, kad jūsų tinklaraštis jau kurį laiką daro labai teigiamą įtaką mano gyvenimui. Čia jūs parašėte keletą dalykų apie pasižadėjimus, ir tai įkvėpė mane sukurti savuosius. Žinodamas, kad turiu sukonkretinti tai, ką galiu pasiekti, ir kad

jausiuosi laimingesnis daugiau bendraudamas, parašiau tris bendrus tikslus, kuriais remdamasis pabaigoje galėsiu įvertinti, kaip man pasisekė:

1. Lankyti kokias nors pamokas.
2. Savanoriauti.
3. Prisidėti prie grupės.

Netrukus užsirašiau į dvejus kursus, kad toliau tobulėčiau mokydamasis. Taip pat ėmiau savanoriauti viename berniukų skautų būryje – šiai organizacijai priklausiau, kai buvau paauglys. Pirmąjį pusmetį šie pasižadėjimai užėmė didžiąją mano laiko dalį. Neseniai ėmiausi trečiojo tikslo ir įstojau į irkluotojų klubą.

Nedvejodamas galiu pasakyti, kad šie trys pasižadėjimai suteikė man daugiausia džiaugsmo per visus metus. Ekonomikos kursuose susiradau svarbių draugų, dirbdamas su skautais išmokau motyvuoti ir vadovauti, o dabar, prisidėjęs prie irkluotojų klubo, pradedu plėsti savo visuomeninį ratą (kartu daugiau mankštinuosi). Kai žmonės klausia manęs, ką aš veikiu, pasakoju jiems apie tai, kaip įgyvendinu savo pasižadėjimus, ir tai skamba labai įdomiai. O svarbiausia, jaučiu pasitenkinimą ir esu tikrai laimingesnis.

Dabar pradėjau lankyti trečiąjį kursą ir galvoju stoti į vyno klubą. Taip pat penkis kartus per savaitę einu pasivaikščioti ir skatinu save naudotis daugeliu jūsų pasiūlymų (vienas iš labiausiai man patikusių yra tas, kurį pasakė jūsų tėtis: tereikia užsimauti batus ir eiti prie pašto dėžutės).

Jūsų tyrimai ir patirtis labai daug ko išmokė, ir noriu, kad žinotumėte, jog jūsų darbas tikrai vertas pastangų. Jo poveikis mano gyvenimui pasireiškė iškart, ir esu tikras, kad tai tęsis daug metų, o gal ir visą gyvenimą. Kartais žmonės sako: jei jų veikla padaro įtaką nors vienam žmogui, tuomet buvo verta tą daryti. Jei taip, tai jūs jau daug padarėte!

Kai atradau jūsų tinklaraštį, man prašviesėjo akyse ir aš pagalvojau, kad mūsų grupės nariams šis projektas labai patiks, nes mes visi

ieškome laimės. Ir buvau teisi! Kai papasakojau apie šią idėją, visi labai susidomėjo. Mes susitiksime kitą pirmadienį ir pasidalysime kai kuriais savo „įsakymais", o aš parodysiu jūsų Pasižadėjimų lentelę. Kaip teigiate tinklaraštyje, kiekvienas projektas bus kitoks, priklausomai nuo žmogaus, bet skaitydama jūsų tinklaraštį supratau, kad galiausiai visi ieškome to paties dalyko... Laimės!

Kurti savo laimę, rašyti „įsakymus" ir tikrinti save atsižvelgiant į pasižadėjimus – tiesiog GENIALU! Mano grupė įnirtingai ieško laimės, bet mes niekada nepagalvojome, kad galime tiesiog imti ir patys ją pasiimti; mes tiesiog stengiamės gyventi geriau ir tikimės, kad laimė ateis pati.

Ilgainiui pamatysime, kaip seksis, bet šiuo metu mūsų grupę tikrai sužavėjo perspektyvos ir „namų darbų" užduotis – surašyti savo „įsakymus".

Praėjusį savaitgalį su dukterimi ir jos drauge susitikome mano mamos namuose. Dukrai – dvidešimt aštuoneri, mamai – aštuoniasdešimt šešeri, o man kažkur per vidurį. Duktė ir jos draugė pradėjo kalbėti apie laimės projektą ir apie kai kuriuos priesakus, kuriuos sužinojo. Dukters draugė paminėjo idėją, kad reikia džiaugtis tuo, ką turi, pavyzdžiui, netausoti indų, nesaugoti suknelės dienai, kuri niekada neateis, ir t. t. Mano mama, LABAI taupi moteris, pradėjo kalbėti apie kažkokius nedidelius puodelius, kuriuos gavo kaip palikimą, ir pasakė, kad jie sudėti kažkur dėžėje spintoje, nes ji neturi vitrinos, kur galėtų juos išdėlioti. Pasiūliau nueiti į baldų parduotuvę ir nusipirkti tokią spintą, mano nuostabai – mama sutiko. Aplankėme dvi parduotuves ir daug sužinojome apie senovines spintas. Išeidama iš antrosios parduotuvės mama pastebėjo kėdę, kuri atrodė labai patogi, šildė ir masažavo, o jai tai labai patiko. Galų gale Kalėdų proga sumokėjau pusę kainos už tą kėdę, o vėliau užsisakėme ir senovinę spintą.

Visi žinome, kad daiktai laimės neteikia. Tačiau labai džiaugiausi, kad būdama aštuoniasdešimt šešerių mano mama turės porą daik-

tų, kurie jai tikrai patinka. Kai pristatė kėdę, ji pasakė, kad greičiausiai nebesės ant nieko kito. O kai atveš senovinę spintą, mums bus labai smagu ten sustatyti jos šeimos relikvijas. Ačiū už įkvėpimą!

Taigi buvau labai laiminga, kad mano tinklaraštis prisidėjo prie žmonių, kurių niekada nebuvau sutikusi, laimės. Žinoma, tokia ir buvo tinklaraščio paskirtis, bet mane sujaudino, kad tai iš tikrųjų veikia.

– Tavieji metai pamažu baigiasi, – sakė man draugai. – Tai ar esi laimingesnė?

– Be abejo! – atsakiau.

– Bet iš kur žinai, kad taip yra iš tikrųjų? – paklausė manęs viena draugė mokslininkė. – Ar per metus atlikai kokius nors sisteminius matavimus?

– Na, ne.

– Neprašei, kad Džeimis kasdien rašytų taškus, pati nepildei nuotaikos lentelės ar ko nors panašaus?

– Ne.

– Tai gal nesi laimingesnė, o tik *manai*, kad tokia esi.

– Na, – prisipažinau, – gal tai mano vaizduotė... bet ne. *Žinau*, kad esu laimingesnė.

– Kaip?

– *Jaučiuosi* laimingesnė!

Ir tai buvo tiesa.

Mano pirma nuostabioji tiesa apie laimę skelbia, *kad tobulėjimą lemia suvokimas, kada aš jaučiuosi gerai, kada – blogai ir kada – teisi.* Visose šiose srityse pajutau milžinišką skirtumą.

Pasirodo, pati reikšmingiausia man buvo *kada jaučiuosi blogai* dalis. Daugiausia laimės pajutau atsikračiusi blogų jausmų, kuriuos

sukeldavo mano protrūkiai, priekaištai, apkalbos, nereikalingi daiktai ir netvarka, perdirbtojo maisto vartojimas, alkoholis ir visa kita. Daug laimingesnė pasijutau, kai sugebėjau pažaboti savo aštrų liežuvį. Dabar man paprastai pavyksta nutilti ir pakeisti balso toną likus vos sekundei iki protrūkio pradžios arba tiesiog sakinio viduryje. Net pajėgiau pajuokauti priekaištaudama Džeimiui – dėl to, kad jis nesutvarko draudimo popierių arba neieško dingusios bibliotekai priklausančios knygos.

Kartu patirdavau daugiau *jaučiuosi gerai* elementų: daugiau juokiausi su šeima, kalbėjomės apie vaikų literatūrą su knygų grupe, klausiausi muzikos, kuri man patinka. Išmokau daugybės būdų, kaip gauti daugiau laimės dedant tas pačias pastangas.

Mano laimei buvo labai svarbu, kada *jaučiuosi teisi,* – kai kamavausi mėgindama apsispręsti, ar pereiti nuo teisės prie rašymo, bet pastaraisiais mėnesiais įgyvendindama daugelį pasižadėjimų to nebejutau. Tad gruodžio mėnesio pradžioje kilo mintis užsibrėžti tokį tikslą, kad galėčiau „jaustis teisi" ateinančiais metais: norėjau prisidėti prie organų donorystės programos. Nors visi tikėjomės, kad Džeimiui persodinti kepenų niekada neprireiks, bet jo hepatito C virusas privertė labiau susidomėti šiuo klausimu. Jei pati pajėgčiau sugalvoti, kaip, nors ir menkai, prisidėti skatinant organų donorystę šalyje, jausčiau, kad pajėgiau perkeisti skausmingą asmeninę patirtį į didesnį gėrį. Jau pradėjau kaupti vardus ir šaltinius, kuriais norėjau pasidomėti. Toks darbas man nelabai patiko, bet supratau, kad šis projektas padėtų „jaustis teisiai".

Labiausiai mane nustebino pirmos nuostabiosios tiesos skelbiamo tobulėjimo svarba. Per daug to nesureikšminau, nors ir buvau pavadinusi ketvirtuoju laimės elementu. Tačiau mano laimės projektas įrodė, kad tobulėjimo pojūtis labai stipriai prisideda prie

laimės jausmo. Nors instinktyviai noriu vengti naujovių ir iššūkių, iš tikrųjų būtent tai suteikia daugiausia laimės net ir tokiai nuotykių nemėgstančiai sielai kaip aš. Ypač akivaizdžiai pastebėjau, kad didžiuliu laimės šaltiniu pasidarė tobulėjimo pojūtis, kurį teikia tinklaraštis. Sėkmingai perpratusi šį įgūdį pajutau pasitenkinimą ir įgijau gebėjimų, kurie suteikė energijos dar ryžtingiau eiti į priekį.

Žmonės vis užduodavo man dar vieną klausimą: „O kaip dėl Džeimio – ar jis pasikeitė, ar jis laimingesnis?“ Žinojau viena: Džeimis nebūtų labai laimingas, jei kamuočiau jį versdama pateikti išsamią savo emocinės būklės analizę. Tačiau net ir žinodama tai, vieną vakarą nesusilaikiau ir paklausiau:

– Ar manai, kad mano laimės projektas padarė tave laimingesnį? Ar manai, kad nors kiek pasikeitei?

– Ne, – atsakė jis.

Bet jis pasikeitė. Kai lioviausi priekaištavusi, jis ėmėsi užduočių, kurių niekada anksčiau nesiimdavo, pavyzdžiui, apsipirkti šventėms arba surašyti finansinius duomenis į *Quicken* programą. Jis daug geriau nei prieš metus atlikdavo nedidelius dalykus, pavyzdžiui, atsakydavo į mano laiškus ir retkarčiais ištuštindavo panaudotų sauskelnių kubilą. Jis ne tik prisiminė mano gimtadienį šį mėnesį – vos nubudęs pasakė: „Su gimtadieniu“, bet dar ir suruošė šeimos šventę, nupirko man dovaną ir fotografavo (Džeimis niekada nefotografuoja).

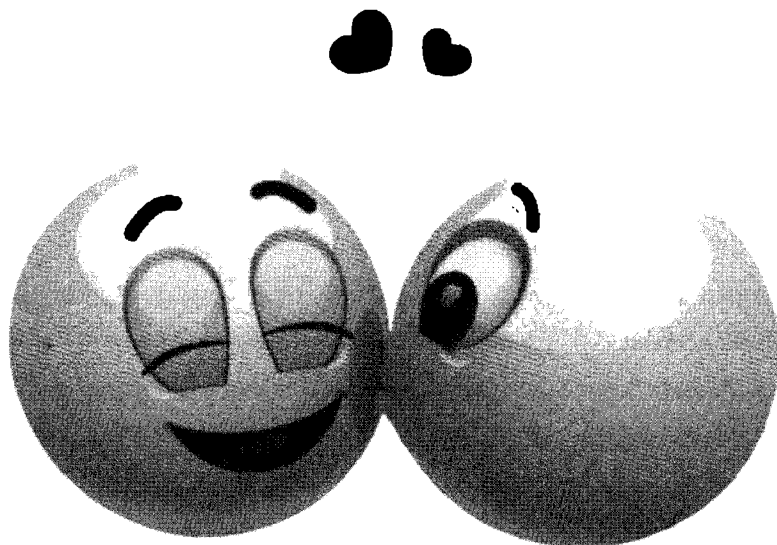
Be to, jis perprato daugiau mano kalbų apie laimę, nei aš maniau. Vieną dieną, kai buvome mieste su reikalais, nugirdau jį sakant Elizai:

– Kai ateisime į dėžučių parduotuvę, pamatysi kai ką įdomaus. Mamytė nusipirks daiktą už penkis dolerius ir dėl to bus labai lai-

minga. Žmogus gali pasijusti laimingas ir dėl labai mažų dalykų, nesvarbu, kiek tai kainuoja.

Kokį daiktą Džeimis turėjo galvoje? Ogi kempinės laikiklį, kuris tvirtinamas prie sienos vakuuminiais gaubteliais. Norėjau tokio laikiklio nuo tada, kai pamačiau jį savo svainio ir jo žmonos bute. Ir Džeimis neklydo, buvau be galo laiminga, kad jį nusipirkau, – tačiau ankstesniais metais jis niekada nebūtų šito pastebėjęs. O iš viso to, ką Džeimis padarė ir dėl ko pasijutau itin laiminga, labiausiai patiko, kai man supykus, kad nepaskambino ten, kur buvo žadėjęs, jis atsiuntė tokį laišką:

NUO: Džeimso Rubino
KAM: Grečen Rubin
TEMA: Nepyk – žiūrėk žemiau



Prisipažįstu, pradėjusi laimės projektą nuogąstavau, kad nustojus priekaištauti ir skųstis visi darbai guls man ant pečių. Taip nenutiko. Priežastinis ryšys neįžvelgiamas, tad manasis laimės projektas gal ir neprisidėjo prie Džeimio pokyčių, bet vis dėlto namuose tvyrojo daug laimingesnė atmosfera. Čia moksliškai neišmatuosi. Gal tiesiog regėjau tai, ką norėjau matyti. Galbūt, bet koks skirtumas?

Jei manau, kad esu laimingesnė, tai tokia ir *esu*. Čia ketvirta nuostabioji tiesa. Nors ši nuostabioji tiesa yra paskutinė mano sugalvota nuostabioji tiesa, iš tikrųjų ją suvokiau pačią pirmąją akimirką autobuse, kai kilo mintis sukurti laimės projektą. Nesu laiminga, jei nemanau, kad tokia esu, o stengdamasi telkti dėmesį į savo laimę iš tikrųjų galiu ją patirti.

Nors pirma nuostabioji tiesa buvo be galo naudinga, nes parodė, kaip keisti gyvenimą, kad būčiau laimingesnė, antra nuostabioji tiesa buvo reikšmingesnė mano supratimui apie laimės prigimtį.

Vienas iš geriausių būdų *pačiai* tapti laimingai – tai padaryti laimingus *kitus*.

Vienas iš geriausių būdų padaryti *kitus* laimingus – tai *pačiai* būti laimingai.

Antra nuostabioji tiesa aiškiai parodė, kodėl stengtis būti laimingam nėra savanaudiška ir kodėl, kaip pasakė Robertas Luisas Stivensonas (Robert Louis Stevenson), „nėra kitos tokios pareigos, kurios labiau nevertintume, kaip pareigos būti laimingam". Kai jausdavausi nelaiminga, būdavau liūdna, mieguista, norėdavau gintis ir manęs nedomindavo kiti žmonės, negana to – kai jausdavausi pikta arba pasipiktinusi, ieškodavau pasiteisinimų, kaip jaustis dar piktesnei ir labiau pasipiktinusiai. Kita vertus, kai jausdavausi laiminga, bū-

davo lengviau elgtis nerūpestingai, dosniai, kūrybingai, būti gerai, padrąsinti ir padėti.

Gruodžio mėnuo buvo labai sudėtingas seseriai Elžbietai: ji drauge su rašymo partnere kūrė bandomąjį televizijos scenarijų (tai buvo viena iš reikšmingiausių jos kada nors turėtų karjeros galimybių), kartu su sužadėtiniu Adamu nusipirko namą, planavo savo vestuves ir turėjo susitaikyti su neseniai nustatyta diabeto diagnoze. Labai norėjau jai kaip nors padėti – ir sugalvojau, ką *galėčiau* padaryti.

Paskambinau Elžbietai.

– Ei, spėk ką?

– Ką? – pasakė ji kiek išsigandusi.

– Jaučiausi blogai dėl to, kad dabar išgyveni tokią įtampą, todėl nusprendžiau... – trumpam nutilau, kad būtų didesnis efektas, – ...supirkti už tave švenčių pirkinius!

– Greč, tikrai? – pasakė ji. – Būtų *taip nuostabu.*

Elžbietos patiriama įtampa, matyt, iš tikrųjų buvo tokia didelė, kaip ir maniau, kad ji net nesistengė apsimesti, jog prieštarauja mano siūlymui.

– Aš labai noriu tą padaryti! – pasakiau jai.

Ir iš tiesų norėjau. Labai apsidžiaugiau, kai jos balse išgirdau palengvėjimą ir džiaugsmo gaidelę. Ar būčiau pasisiūliusi viską nupirkti už save ir už ją, jei nesijausčiau laiminga? Ne. Ar būtų kilusi mintis jai padėti? Turbūt kad ne.

Trečia nuostabioji tiesa buvo kitokia tiesa. Posakis „dienos ilgos, bet metai trumpi“ primindavo man gilintis į dabartį, džiaugtis metų laikais ir mėgautis šiuo metų laiku – gruodžio mėnesio Kalėdų nuotaika, mažais derančiais vyšninės spalvos mergaičių naktiniais marškiniais, įmantria maudymosi rutina.

Didžiumą vakarų prieš guldama į lovą skubėdavau, stengdavausi viską suruošti rytui arba krisdavau į lovą su knyga. Bet Džeimis turi vieną mielą įprotį. Mes tai vadiname „spoksoti su meile“. Kas kelias savaites jis man sako: „Eikš paspoksoti su meile“, ir mudu einame pasižiūrėti, kaip miega Eliza su Eleonora.

Vieną vakarą jis atitraukė mane nuo kompiuterio.

– Ne, aš turiu dar labai daug padaryti, – pasakiau jam. – Turiu iki rytdienos pabaigti keletą dalykų. Eik vienas.

Bet jis neklausė, todėl galiausiai nuėjau su juo pastovėti Eleonoros kambario tarpduryje. Mudu „su meile spoksojome“ į jos mažą kūnelį, snaudžiantį tarp didžiulės knygų krūvos, kurias ji reikalavo laikyti savo vaikiškoje lovelėje.

Pasakiau jam:

– Vieną dieną galvosime apie dabartinius laikus ir vargiai atminsime, kad kada nors turėjome tokius mažus vaikus. Sakysime: „Pameni, kaip Eleonora gerdavo iš raudono čiulpiamojo puodelio, arba kaip Eliza nuolat avėdavo raudonas šlepetes?“

Jis suspaudė man ranką:

– Ir sakysime: „Buvo tokie laimingi laikai.“

Dienos ilgos, bet metai trumpi.

Kai per tuos metus žmonės manęs klausdavo: „Tai kokia toji laimės paslaptis?“, aš atsakydavau skirtingai: „Mankšta“, „Miegas“, „Daryk gera, jauskis gerai“ arba „Stiprink ryšius su kitais žmonėmis“. Bet gruodžio mėnesio pabaigoje supratau, kad laimės projektui labiausiai padėjo ne šie pasižadėjimai ar keturios mano sukurtos nuostabiosios tiesos, ne mokslas, apie kurį sužinojau, ir ne dvasingos knygos, kurias perskaičiau. Vienintelis veiksmingiausias dalykas buvo tai, kad pildžiau Pasižadėjimų lentelę.

Iš pradžių lentelė man buvo tik dar vienas elementas, su kuriuo įdomu eksperimentuoti, kaip ir dėkingumo dienoraštis. Bet ilgainiui supratau, kad ji be galo svarbi. Sugalvoti pasižadėjimus nebuvo pati sunkiausia laimės projekto dalis (nors kai kuriais atvejais nustatyti tinkamą pažadą buvo sunkiau, nei maniau); sunkiausia buvo *juos vykdyti.* Noras keistis buvo beprasmis, jei negalėjau rasti būdo tam pokyčiui įvykdyti.

Pasižadėjimų lentelė suteikė galimybę nuolatos viską apžvelgti ir kontroliuoti, taip galėjau uoliai mokytis. Posakiai „pralinksmėk", „išreikšk meilę" arba „būk atlaidesnė žmonėms" vis šmėžuodavo galvoje ir dėl jų dažnai keisdavau savo elgesį. Kai bibliotekoje susierzinau, kad šalia manęs dirbanti moteris garsiai dūsavo, pamėginau „sekti dvasinio mokytojo pavyzdžiu": šventoji Teresė pasakojo istoriją, kaip kartą, kai šalimais esanti vienuolė per vakarines maldas čepsėjo ir tai varė ją iš proto, ji taip stengėsi nugalėti susierzinimą, kad net išpylė prakaitas. Nors man ir nepavykdavo tobulai laikytis pasižadėjimų, sekėsi vis *geriau*, o kuo geriau jų laikydavausi, tuo jausdavausi laimingesnė.

Netikėtai pastebėjau, kad daugelis žmonių vietoje žodžio „pasižadėjimas" vartoja žodį „tikslas", ir vieną dieną gruodžio mėnesį staiga supratau, kad skirtumas, tiesą pasakius, yra labai didelis. Tikslas *pasiekiamas*, o pasižadėjimo *laikomasi.* „Nubėgti maratoną" – puikus tikslas. Tai konkretu, nesunku išmatuoti sėkmę, ir jei jau tą padarei, tai padarei. „Dainavimą ryte" ir „geresnį mankštinimąsi" tinkamiau laikyti pasižadėjimais. Juk vieną dieną nubudęs nepamatysi, kad štai jau tą pasiekei. Tai dalykai, kuriuos turi nuspręsti atlikti kiekvieną dieną, ir taip visą gyvenimą. Ėjimas tikslo link suteikia tobulėjimo pojūtį, kuris toks svarbus laimės jausmui; bet labai lengva prarasti drąsą, jei pasiekti tikslą daug sunkiau, nei

tikėjaisi. Be to, kas nutinka, kai pasieki tikslą? Tarkime, bėgi maratoną. Ir kas paskui – nustoji treniruotis? Susikuri naują tikslą? Kalbant apie pasižadėjimus, čia lūkesčiai kitokie. Pasižadėjimus stengiuosi vykdyti kiekvieną dieną. Kartais pavyksta, kartais ne, bet kiekviena diena yra nauja pradžia ir nauja galimybė. Man nekyla minčių pasižadėjimų atsisakyti ir jų nebesilaikyti, todėl manasis entuziazmas nesumažėja net ir tada, jei jie vis dar kelia iššūkius. O jie tokie ir yra.

Sulig kiekvienu praeinančiu mėnesiu vis geriau suvokiau pirmojo įsakymo svarbą: „Būk Grečen." Didieji išminčiai per amžius pabrėždavo: viena iš svarbiausių užduočių – atrasti asmenines prigimties taisykles. Savąją laimę turėjau sukurti ant savo charakterio pagrindo; turėjau pripažinti tai, dėl ko iš tiesų jaučiausi laiminga, o ne tai, dėl ko *norėjau* jaustis laiminga. Vienas iš didžiausių laimės projekto netikėtumų buvo suprasti, kaip sunku save pažinti. Mane visuomet šiek tiek erzino, kad filosofai nuolat akcentuoja tai, kas atrodė pakankamai akivaizdu, bet galiausiai supratau, jog visą gyvenimą praleisiu stengdamasi išnarplioti klausimą, kaip „būti Grečen".

Juokinga: tik gruodžio mėnesį, kai mano laimės projektas veik baigėsi, susimąsčiau, *kodėl* išvis prireikė jo imtis? Taip, važiuodama autobusu suvokiau, kad noriu būti laimingesnė, ir man tikrai palengvėjo bei patyriau jaudulį peržengdama įprastus savo gyvenimo rėmus, kad galėčiau mąstyti apie transcendentinius dalykus. Bet kas mane skatino vykdyti tą projektą visus metus?

Džeimis išsakė savo nuomonę:

– Manau, šis laimės projektas yra tam, kad galėtum geriau kontroliuoti savo gyvenimą.

Ar tai tiesa?

Galbūt. Kontrolės pojūtis yra esminis laimės elementas – jis geresnis laimės pranašas nei, pavyzdžiui, pajamos. Be galo svarbu jaustis savarankiškam, gebėti rinktis savo gyvenimo įvykius arba tai, kaip leisti laiką. Pasižadėjimų įvardijimas ir jų laikymasis padėjo pajusti, kad labiau kontroliuoju savo laiką, kūną, veiksmus, aplinką ir netgi mintis. Savojo gyvenimo kontrolė tikrai buvo laimės projekto dalis, ir didesnis kontrolės pojūtis man labai padėjo jaustis laimingesnei.

Bet kartu vyko ir tam tikri gelminiai dalykai. Nors to nepastebėjau iš karto, tačiau vėliau ėmiau suvokti, kad tai buvo pasirengimas kažkokiam didingam, bauginančiam išbandymui arba Paskutiniojo Teismo dienai. Mano Pasižadėjimų lentelė iš tikrųjų yra mano sąžinė. Įdomu, ar vieną dieną prisiminusi šiuos laimės projekto metus nesistebėsiu savo... naivumu. Galbūt kokį nors tamsų tolimą rytą galvosiu: „Kaip lengva *tada* buvo būti laimingai." Kokia laiminga jausiuosi, kad padariau viską, kas buvo mano valioje, kad galėčiau vertinti dabartinį gyvenimą tokį, koks jis yra.

Metai baigėsi, ir aš tikrai jaučiuosi laimingesnė. Pabaigusi visus tyrinėjimus supratau tai, ką visą laiką žinojau: galiu pakeisti savo gyvenimą jo nekeisdama. Kai pradėjau ieškoti ir pamėginau pasiekti savo raudonas šlepetes, pastebėjau, kad visą laiką buvau į jas įsispyrusi, o prie mano virtuvės lango suokė mėlynoji paukštė.

PABAIGOS ŽODIS

Džeimis išmėgino vaistus VX-950 nuo hepatito C. Blogos naujienos: gydymas buvo neveiksmingas. Geros naujienos: jo kepenys ir toliau stabilios būklės.

Mano sesers diabetas kontroliuojamas.

Savo tinklaraščio metinių proga, pasitelkusi *Lulu.com*, išleidau knygą, kurioje yra visų metų įrašai.

Kai vaikiškos literatūros skaitymo grupėje susirinko dvidešimt narių, turėjome kitiems norintiesiems atsakyti, ir aš įkūriau antrąją vaikiškos literatūros skaitymo grupę, į kurią galėjo įsitraukti daugiau entuziastų.

Sukūriau kelis vienos minutės trukmės internetinius filmukus: „Metai trumpi" (www.theyearsareshort.com) ir „Suaugusiojo paslaptys" (www.secretsofadulthood.com).

Be Džeimio ir anytos, dar įtikinau savo uošvį bei aštuonis kitus draugus lankyti svarsčių kilnojimo treniruotes.

Kad „dalyvaučiau", „susirasčiau tris naujus draugus" ir „saugočiau laimingus prisiminimus", pasisiūliau būti viena iš dviejų Elizos klasės tėvų komiteto narių.

Susisiekiau su keliais organų donorystės srityje dirbančiais žmonėmis ir, praėjus ilgam savišvietos laikotarpiui, įstojau į Niujorko

organų donorų tinklo valdybą. Nepamirškite patys prisidėti prie organų donorystės registro: www.donatelife.net.

Įkvėptos nuostabios ir keistos Dž. M. Bario (J. M. Barrie) knygos „Išsigelbėję Juodojo ežero salos berniukai“ (*The Boy Castaways of Black Lake Island*) (Jeilio Beineko bibliotekos kolekcija), kurioje istorija pasakojama pasitelkus Levelino Deiviso (Llewelyn Davies) fotografuotų berniukų nuotraukas, mudvi su drauge atlikome sudėtingą projektą: parašėme istorijos planą, surinkome kostiumus ir nufotografavome savo vaikus Centriniame parke. Dabar stengiamės kokiu nors būdu šį projektą paskelbti.

Sėkmingai nustojusi maitintis perdirbtuoju maistu, ilgainiui nustojau valgyti *Tasti D-Lite* – labai skanų, tačiau gerokai perdirbtą šaldytą jogurtą, kuris parduodamas kiekviename parduotuvių tinkle visame Niujorke.

Pradėjau keltis 6.15 val. ryto, užuot kėlusis 6.30 val., kad rytai būtų sklandesni.

Kartu su animatoriumi Čariu Peru (Chari Pere) sukūriau trumpą komiksą ir pavadinau „Grečen Rubin ir aistros ieškojimas“. Parašykite man adresu www.happiness-project.com, jei norite gauti kopiją.

Norėdama padėti kitiems kurti savus laimės projektus, sukūriau Laimės projekto priemonių komplektą (www.happinessprojecttoolbox.com), ten apibūdinau visas priemones, kurios labiausiai padėjo įgyvendinti manąjį projektą.

Taip pat sukūriau „pradedančiųjų rinkinį“ tiems, kurie nori suburti laimės projektą vykdančių žmonių grupę. Jei norite šį rinkinį gauti, užsiregistruokite mano tinklaraštyje.

Beje, mano tinklaraštį išsirinko internetinis žurnalas *Slate* (www.slate.com/blogs/blogs/happinessproject).

Viename kokteilių vakarėlyje iš tiesų sutikau knygų kritiką Deividą Grinbergą (David Greenberg) ir mudu labai maloniai pasišnekučiavome.

Aklasis pasimatymas, kurį suorganizavau birželio mėnesį, baigėsi vestuvėmis.

Pardaviau pasiūlymą knygai apie mano laimės projektą.

O dabar einu toliau laimingai gyventi.

PADĖKOS

Nors viena svarbiausių taisyklių, kurią išmokau vykdydama laimės projektą, buvo ta, kad svarbu padėkoti, vis tiek negaliu atsidėkoti visiems, kurie man padėjo įgyvendinti šį projektą, nes praktiškai kiekvienas pažįstamas žmogus suteikė kokių nors įžvalgų ar pavyzdžių apie laimę. Būtų neįmanoma surašyti jų visų vardus ir pavardes.

Tačiau kai kurių žmonių vaidmuo, vykdant projektą, buvo ypač svarbus. Be abejo, tai Freda Richardson ir Ashley Wilson. Lori Jackson ir visi iš *Inform Fitness.* Mano pirmosios vaikiškos literatūros skaitymo grupės nariai: Anamaria Allessi, Julia Bator, Ann Brashares, Sarah Burnes, Jonathanas Burnhamas, Danas Ehrenhaftas, Amanda Foreman, Bobas Hughesas, Susan Kamil, Pamela Paul, Davidas Sayloras, Elizabeth Schwarz, Jenny Smith, Rebecca Todd, Stephanie Wilchfort, Jessica Wollman, Amy Zilliax ir ypač Jennifer Joel; taip pat mano antrosios vaikiškos literatūros skaitymo grupės nariai: Chase Bodine, Betsy Bradley, Sophie Gee, Betsy Gleick, Levas Grossmanas, Caitlin Macy, Suzanne Myers, Edas Parkas, Jesse Scheidlower ir ypač Amy Wilensky. Mano rašymo strategijų grupė: Marci Alboher, Jonathanas Fieldsas, A. J. Jacobsas, Michaelas Melcheris, Karen Salmansohn ir Carrie Weber. Suaugusiųjų literatūros skaitymo grupė atsirado anksčiau nei laimės projektas, bet joje kilusios mintys apie laimę man nepaprastai padėjo, grupės nariai: Ann Brashares, Betsy Cohen, Cheryl Effron, Patricia Farman-Farmaian, Sharon Greenberger, Samhita Jayanti, Alisa Kohn, Betha-

ny Millard, Jennifer Newstead, Claudia Rader, Elizabeth Schwarz, Jennifer Scully, Paula Zakaria ir ypač Julia Bator.

Dėkoju skaitytojams, kurie pateikė pastabas dėl knygos juodraščio: Deliai Boylan, Susan Devenyi, Elizabeth Craft Fierro, Reedui Hundtui, A. J. Jacobsui, Michaelui Melcheriui, Kim Malone Scott, Kathryn Tucker, Kamy Wicoff ir labiausiai Melanie Rehak.

Dėkoju visiems, kurie dirbo su manimi prie įvairių laimės projekto etapų: tolimiesiems Jayne Stevens ir Jeffrey'ui Kuo, grafikos dizainerei Charlotte Strick, animatorei Charie Pere, Tomui Romeriui, Lauren Ribando ir visiems *Chopping Block* dizaino firmos darbuotojams, Melissai Parrish ir *Real Simple.com* komandai, Verenai Von Pfetten ir Anyai Strzemien iš *The Huffington Post,* Michaelui Newmanui iš *Slate.*

Labai dėkoju visiems savo draugams iš tinklaraščių pasaulio, kurie davė labai daug patarimų, suteikė pagalbos ir nuorodų, štai keli iš jų: Leo Babauta, Therese Borchard, Chrisas Broganas, Benas Casnocha, Tyleris Cowenas, Jackie Danicki, Erin Doland, Asha Dornfest, Kathy Hawkins, Tony's Hsiehas, Guy'us Kawasaki, Danielle LaPorte, Carrie McCarthy, Brett McKay, Daniel Pink, J. D. Roth, Glen Stansberry, Bobas Suttonas, Colleen Wainwright... Galėčiau vardyti ištisus lapus. Tikiuosi, kad vieną dieną mes susitiksime.

Nežinau, kaip atsidėkoti tinklaraščio skaitytojams, ypač tiems, kurių žodžius cituoju. Buvo labai smagu pasidalyti mintimis apie laimę su tokia daugybe protingų skaitytojų, ir tai man labai pa-dėjo.

Labai dėkoju agentei Christy Fletcher ir redaktorei Gail Winston – šios knygos kūrimas buvo ypač *laiminga* patirtis.

O labiausiai dėkoju savo šeimai. Jūs man esate oras.

Kiekvieno žmogaus laimės projektas bus išskirtinis, bet retas kuris jį pradėjęs negaus naudos. Savąjį laimės projektą pradėjau sausio mėnesį ir jis truko metus, nors tikiuosi, kad tęsis visą likusį gyvenimą, bet jūsiškis laimės projektas gali prasidėti bet kada ir trukti tiek, kiek panorėsite. Galite pradėti nuo mažų dalykų (kas vakarą į tą pačią vietą pasidėti raktus) arba nuo didelių (pagerinti santykius su šeima). Tai priklauso nuo jūsų.

Pirmiausia, kad nuspręstumėte, kokių pasižadėjimų laikytis, pamąstykite apie pirmą nuostabiąją tiesą ir atsakykite į šiuos klausimus:

– Kas jus skatina *jaustis gerai*? Kokia veikla patinka, yra smagi ar suteikia energijos?

– Kas jus verčia *jaustis blogai*? Kas jūsų gyvenime yra pykčio, susierzinimo, nuobodulio, nusivylimo ar nerimo šaltiniai?

– Ar kuri nors jūsų gyvenimo sritis neleidžia jums *jaustis teisiems*? Ar norėtumėte pakeisti darbą, miestą, šeiminę padėtį ar kitas aplinkybes? Ar pateisinate savo lūkesčius? Ar jūsų gyvenimas atspindi jūsų vertybes?

– Kas jums teikia *tobulėjimo pojūtį*? Kuriose gyvenimo srityse jaučiate pažangą, mokotės, patiriate iššūkius ir kur gerėja jūsų įgūdžiai?

Atsakę į šiuos klausimus, susikursite gaires, kokie pokyčiai jums reikalingi. Nusprendę, kurioms sritims reikia permainų, nustatyki-

te konkrečius ir išmatuojamus pasižadėjimus, kurie padės įvertinti pažangą. Pasižadėjimai yra veiksmingesni, kai jie konkretūs, o ne abstraktūs: sunkiau laikytis pažado „būti labiau mylinčiu tėvu“ nei „keltis penkiolika minučių anksčiau, kad būčiau apsirengęs prieš keliantis vaikams“.

Kai nustatysite pasižadėjimus, atraskite būdą pažangai įvertinti ir sau atsiskaityti. Kurdama savo Pasižadėjimų lentelę pasinaudojau Bendžamino Franklino dorybių sąrašu. Galima pasinaudoti ir kitais būdais: suburti tikslinę grupę, rašyti vieno sakinio dienoraštį, kuriame būtų žymima pažanga, arba susikurti tinklaraštį.

Dar viena svarbi užduotis – surašyti asmeninius įsakymus, kuriais norite vadovautis. Pavyzdžiui, man pats svarbiausias – „būti Grečen“.

Norėdama jums padėti, sukūriau Laimės projekto priemonių komplektą (www.happinessprojecttoolbox.com.), ten apibūdinau visas priemones, kurios labiausiai padėjo įgyvendinti manąjį projektą. Galėsite kurti ir skaičiuoti savo pasižadėjimus (individualius arba grupinius), rašyti vieno sakinio dienoraštį jums patinkančia tema, nustatyti asmeninius įsakymus, dalytis laimės įžvalgomis, suaugusiojo paslaptimis, sudaryti bet kokį sąrašą ir paskelbti įkvėpimą teikiančius dalykus: mėgstamas knygas, citatas, filmus, muziką ar paveikslėlius. Jūsų įrašai gali būti asmeniniai arba vieši, taip pat galėsite paskaityti viešus kitų žmonių įrašus (o tai labai įdomu).

Jei norėtumėte suburti laimės projekto grupę, parašykite man į tinklaraštį dėl „pradedančiųjų rinkinio“. Jei norite prisidėti prie jau esančios grupės, apsilankykite Grečen Rubin puslapyje *Facebook* tinklalapyje, kad pasitikrintumėte, ar tokia grupė jau yra jūsų mieste.

SIŪLOMI SKAITINIAI

Apie laimę buvo parašyta daug nepaprastų knygų. Šis sąrašas neapima svarbiausių darbų, tai tiesiog mano mėgstamiausios knygos.

KELETAS DARBŲ APIE LAIMĖS ISTORIJĄ

Aristotle. *The Ethics of Aristotle: The Nichomachean Ethics*, red. Hugh Trendennick, J. A. K. Thomson and Johathan Barnes. New York: Penguin, 1976.

Bacon, Francis. *The Essays*. New York: Penguin, 1986.

Boethius, Anicius Manilius Severinus. *The Consolation of Philosophy*. Vertė Victoras Wattsas. New York: Penguin, 2000.

Cicero, Marcus Tullius. *On the Good Life*. Vertė Michaelas Grantas. New York: Penguin, 1971.

Dalai Lama and Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: A Handbook for Living*. New York: Riverhead, 1998.

Delacroix, Eugene. *The Journal of Eugene Delacroix*, 3rd ed. Vertė Hubertas Wellingtonas. London: Phaidon Press, 1951.

Epicurus. *The Essential Epicurus*. Vertė Eugene'as Michaelas O'Connoras. New York: Prometheus Books, 1993.

Hazlitt, William. *Essays*. London: Coward-McCann, 1950.

James, William. *The Varieties of Religious Experience: A Study in Human Nature*. New York: New American Library, 1958.

La Rochefoucauld, François de. *Maxims of La Rochefoucauld*. Vertė Stuartas Warneris. South Bend, Ind.: St. Augustine's Press, 2001.

Montaigne, Michel Eyquem de. *The Complete Essays of Montaigne.* Vertė Donaldas Frame'as. Palo Alto, Calif.: Stanford University Press, 1958.

Plutarch. *Selected Lives and Essays.* Vertė Louise'as Ropesas Loomis. New York: Walter J. Black, 1951.

Russell, Bertrand. *The Conquest of Happiness.* New York: Liveright, 1930.

Schopenhauer, Arthur. *Parerga and Paralipomena,* 1 ir 2 tomai. Vertė E. F. J. Paybne. Oxford, England: Clarendon Press, 1974.

Seneca. *Letters from a Stoic.* Vertė Robinas Campbellas. New York: Penguin, 1969.

Smith, Adam. *The Theory of Moral Sentiments.* Washington, D. C.: Gateway Editions, 2000.

KELIOS ĮDOMIOS KNYGOS APIE LAIMĖS MOKSLĄ IR PRAKTIKĄ

Argyle, Michael. *The Psychology of Happiness,* 2nd ed. New York: Taylor & Francis, 2001.

Gowen Tyler. *Discover Your Inner Economist: Use Incentives to Fall in Love, Survive Your Next Meeting and Motivate Your Dentist.* New York: Dutton, 2007.

Diener, Ed and Robert Biswas-Diener. *Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth.* Malden, Mass.: Blackwell, 2008.

Easterbrook, Gregg. *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse.* New York: Random House, 2003.

Eid, Michael and Randy J. Larsen, red. *The Science of Subjective Well-Being.* New York: Guilford Press, 2008.

Frey, Bruno and Alois Stutzer. *Happiness and Economics: How the Economy and Insitutions Affect Human Well-Being.* Princeton, N. J.: Princeton University Press, 2002.

Gilbert, Daniel. *Stumbling on Happiness.* New York: Knopf, 2006.

Gladwell, Malcolm. *Blink: The Power of Thinking Without Thinking.* New York: Little, Brown, 2005.

Haidt, Jonathan. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom.* New York: Basic Books, 2006.

Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness.* New York: Penguin Press, 2008.

Nettle, Daniel. *Happiness: The Science Behind Your Smile.* New York: Oxford University Press, 2005.

Personality: What Makes You the Way You Are. New York: Oxford University Press, 2006.

Pink, Daniel. *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future.* New York: Riverhead, 2005.

Schwartz, Barry. *The Paradox of Choice: Why More Is Less.* New York: HarperPerennial, 2004.

Seligman, Martin. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment.* New York: Free Press, 2002.

Learned Optimism. New York: Knopf, 1991.

The Optimistic Child: How Learned Optimism Protects Children from Depression. New York: Houghton Mifflin, 1995.

What You Can Change and What You Can't: The Complete Guide to Successful Self-Improvement. New York: Knopf, 1993.

Thich Nhat Hanh. *The Miracle of Mindfulness.* Vertė Mobi Ho. Boston: Beach Press, 1975.

Wilson, Timothy. *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious.* Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 2002.

KITŲ ŽMONIŲ LAIMĖS PROJEKTŲ PAVYZDŽIAI

Botton, Alain de. *How Proust Can Change Your Life.* New York: Vintage International, 1997.

Frankl, Victor E. *Man's Search for Meaning.* Boston: Beacon Press, 1992.

Gilbert, Elizabeth. *Eat, Pray, Love: One Woman's Search for Everything Across Italy, India and Indonesia.* New York: Penguin, 2007.

Jacobs, A. J. *The Year of Living Biblically: One Man's Humble Quest to Follow the Bible as Literally as Possible.* New York: Simon & Schuster, 2007.

Jung, C. G. *Memories, Dreams, Reflections.* New York: Vintage Books, 1963.

Krakauer, Jon. *Into the Wild.* New York: Villard, 1996.

Kreamer, Anne. *Going Gray: What I Learned About Sex, Work, Motherhood, Authenticity, and Everything Else That Really Matters.* New York: Little, Brown, 2007.

Lamott, Anne. *Operating Instructions.* New York: Random House, 1997.

Traveling Mercies: Some Thoughts on Faith. New York: Pantheon Books, 2005.

Maugham, W. Somerset. *The Summing Up.* New York: Doubleday, 1938.

O'Halloran, Maura. *Pure Heart, Enlightened Mind.* New York: Riverhead, 1994.

Shapiro, Susan. *Lighting Up: How I Stopped Smoking, Drinking and Everything Else I Loved in Life Except Sex.* New York: Delacorte Press, 2004.

Thoreau, Henry David. *Walden: Or, Life in the Woods.* Boston: Shambhala Publications, 2004.

KELIOS NAUDINGOS KNYGOS APIE SANTYKIUS

Demaris, Ann, and Valerie White. *First Impressions: What You Don't Know About How Others See You.* New York: Bantam Books, 2005.

Faber, Adele and Elaine Mazlish. *How to Talk So Kids Will Listen and Listen So Kids Will Talk.* New York: Avon Books, 1980.

Fisher, Helen. *Why We Love: The Nature and Chemistry of Romantic Love.* New York: Henry Holt, 2004.

Gottman, John. *The Seven Principles for Making Marriage Work.* London: Orion, 2004.

Sutton, Robert I. *The No Asshole Rule: Building a Civilized Workplace and Surviving One That Isn't.* New York: Warner Business, 2007.

KELETAS MANO MĖGSTAMIAUSIŲ ATSIMINIMŲ APIE NELAIMINGUS ĮVYKIUS

Beck, Martha. *Expecting Adam.* New York: Penguin, 2000.

Broyard, Anatole. *Intoxicated by My Illness.* New York: Clarkson Potter, 1992.

Didion, Joan. *The Year of Magical Thinking.* New York: Knopf, 2005.

Mack, Stan. *Janet and Me: An Illustrated Story of Love and Loss.* New York: Simon & Schuster, 2004.

O'Kelly, Gene. *Chasing Daylight: How My Forthcoming Death Transformed My Life.* New York: McGraw-Hill, 2005.

Shulman, Alix Kates. *To Love What Is.* New York: Farrar, Straus, 2008.

Weingarten, Violet. *Intimations of Mortality.* New York: Knopf, 1978.

KELETAS MANO MĖGSTAMŲ ROMANŲ APIE LAIMĘ

Colwin, Laurie. *Happy All the Time.* New York: HarperPerennial, 1978.

Frayn, Michael. *A Landing on the Sun.* New York: Viking, 1991.

Grunwald, Lisa. *Whatever Makes You Happy.* New York: Random House, 2005.

Hornby, Nick. *How to be Good.* New York: Riverhead Trade, 2002.

McEwan, Ian. *Saturday.* New York: HarperCollins, 2001.

Robinson, Marilynne. *Gilead.* New York: Farrar, Straus, 2004.

Stegner, Wallace. *Crossing to Safety.* New York: Random House, 1987.

Tolstoy, Leo. *Anna Karenina.* Translated by A. Maude. Oxford, England: Oxford University Press, 1939.

Tolstoy, Leo "The Death of Ivan Ilyich," in *The Death of Ivan Ilyich and Other Stories*. Vertė T. C. B. Cook. London: Wordsworth Editions, 2004.

Tolstoy, Leo *Resurrection*. New York: Oxford World Classics, 1994.

Tolstoy, Leo *War and Peace*. Vertė Rosemary Edmonds. New York: Penguin, 1957.

Von Arnim, Elizabeth. *Elizabeth and Her German Garden*. Chicago: W. B. Conkey Co., 1901.

KNYGOS, KURIOS MANO LAIMĖS PROJEKTUI PADARĖ DIDŽIAUSIĄ ĮTAKĄ

Franklin, Benjamin. *The Autobiography of Benjamin Franklin*. New Haven, Conn.: Yale University Press, 1964.

Therese of Lisieux. *Story of a Soul*, 3rd ed. John Clarke, O. C. D. Washington, D. C.: ICS Publications, 1996.

Viskas, ką parašė Samuelis Džonsonas (Samuel Johnson).

Rubin, Gretchen

Ru-06 Laimės projektas: arba kodėl aš praleidau metus stengdamasi dainuoti rytais, tvarkytis spintas, tinkamai pykti, skaityti Aristotelį ir apskritai daugiau džiaugtis / Gretchen Rubin; iš anglų kalbos vertė Jovita Groblytė. – Vilnius: Vaga, 2010. – 408 p.: iliustr.
ISBN 978-5-415-02171-0

Laimė yra užkrečiama, kaip ir „Laimės projektas“. Savo dvylikos mėnesių ataskaitoje autorė detaliai analizuoja, kaip galima būti laimingesniam jau dabar, žengiant mažus žingsnelius vidinės laimės ir išorinės tvarkos link. Skaitydami Grečen Rubin metų įžvalgas, labai tikėtina, užsinorėsite pradėti asmeninį laimės projektą ir trokšite, kad prie jo prisidėtų jūsų draugai bei artimieji.

UDK 159.9:159.94

Gretchen Rubin

Laimės projektas

Projekto vadovė VAIVA ŠVAGŽDIENĖ
Redaktorė LINA STAŠINSKIENĖ
Maketuotojas ERNESTAS VINICKAS

Leidykla VAGA, Gedimino pr. 50, LT-01110 Vilnius
El. p. info@vaga.lt; www.vaga.lt
tel. +370 5 249 8121; faks. +370 5 249 8122

Spausdino UAB BALTO print / Logotipas, Utenos g. 41A, LT-08217 Vilnius

Tiražo papildymas 3000 egz.

Vieną lietingą popietę pačioje netikėčiausioje vietoje – autobuse – Grečen Rubin suvokė štai ką: laikas bėga, o ar aš pakankamai dėmesio skiriu tam, kas tikrai svarbu? O gal mano gyvenimas eina veltui? Tą akimirką Grečen nusprendė metus laiko skirti pačios sugalvotam laimės projektui.

Autorė detaliai ir su humoru įamžina asmeninius dvylikos mėnesių nuotykius, kuriuos patyrė mėgindama amžių išmintį ir dabartinius mokslinius tyrinėjimus apie tai, kaip tapti laimingesniam. „Laimės projektas" – Dalai Lamos „Laimės meno" ir Elizabeth Gilbert „Valgyk, melskis, mylėk" mišinys, nematomomis siūlėmis sudygsniuotas iš pačių įvairiausių šaltinių: psichologijos mokslininkų, rašytojų, poetų ir filosofų įžvalgų.

G. Rubin nesiekė iš esmės pasikeisti, ji tiesiog susitelkė į tai, kad pagerintų savo gyvenimą tokį, koks jis yra. Kiekvieną mėnesį ji laikėsi vis naujų pasižadėjimų: išreikšti meilę, atrasti daugiau džiaugsmo, rašyti dėkingumo dienoraštį, mažiau galvoti apie rezultatus. Autorės išvados kartais stebina: laimę galima nusipirkti, jei pinigai leidžiami išmintingai, naujovės ir iššūkiai suteikia be galo daug džiaugsmo ir patys mažiausi pokyčiai gali pakeisti kiekvieno gyvenimą.

Žavus ir sąmoningas „Laimės projektas" yra pamokantis, bet kartu ir linksmas, jis verčia susimąstyti, prikausto dėmesį ir yra lengvai skaitomas. Knyga tiesiog trykšte trykšta Grečen Rubin aistra jos pasirinktai temai, tad perskaitę vos kelis skyrius pajusite įkvėpimą pradėti asmeninį laimės projektą.

ISBN 978-5-415-02171-0





www.vaga.lt